心意六合拳述真



张克强 著

上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

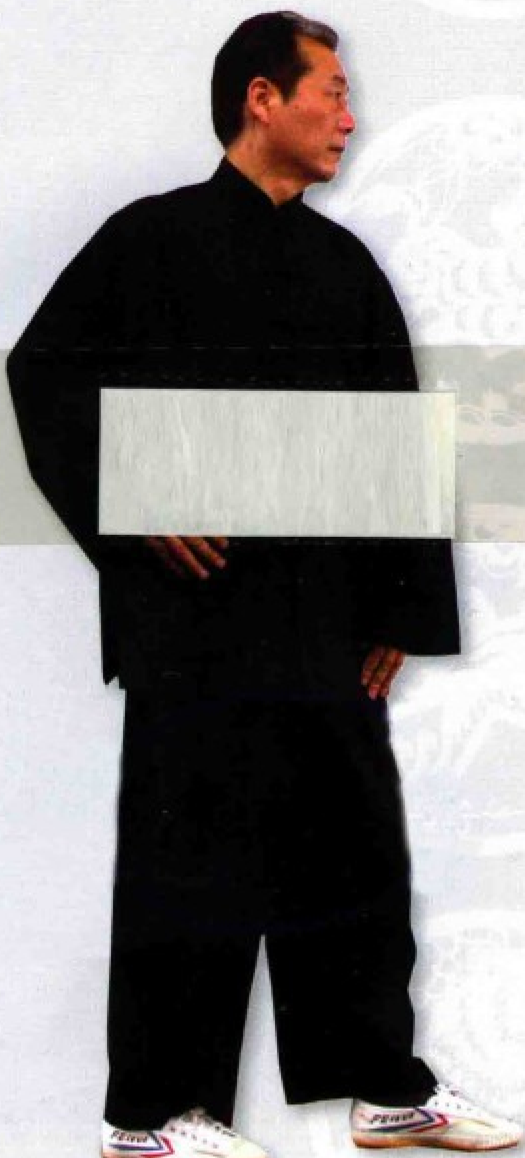
VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

心意六合拳述真

心意十形内里藏
无形无象变为灵

立柔动刚欲知意
心意六合是根源



张克强 著

上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据
心意六合拳述真 / 张克强著. —上海:
上海教育出版社,2013.11
ISBN 978-7-5444-5064-5

Ⅰ. ①心… Ⅱ. ①张… Ⅲ. ①心意六合拳—基本知识
Ⅳ. ①G852.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246863号

责任编辑 季陆生　陈　群
封面设计 王　捷

心意六合拳述真
张克强　著

出版发行 上海世纪出版股份有限公司
　　　　 上 海 教 育 出 版 社
　　　　 易文网 www.ewen.cc
地　　址 上海永福路123号
邮　　编 200031
经　　销 各地新华书店
印　　刷 上海市印刷十厂有限公司
开　　本 787×1092　1/16　印张 19.5　插页 13
版　　次 2013年11月第1版
印　　次 2013年11月第1次印刷
书　　号 ISBN 978-7-5444-5064-5/G·4058
定　　价 75.00元(附光盘一张)

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)



作者像

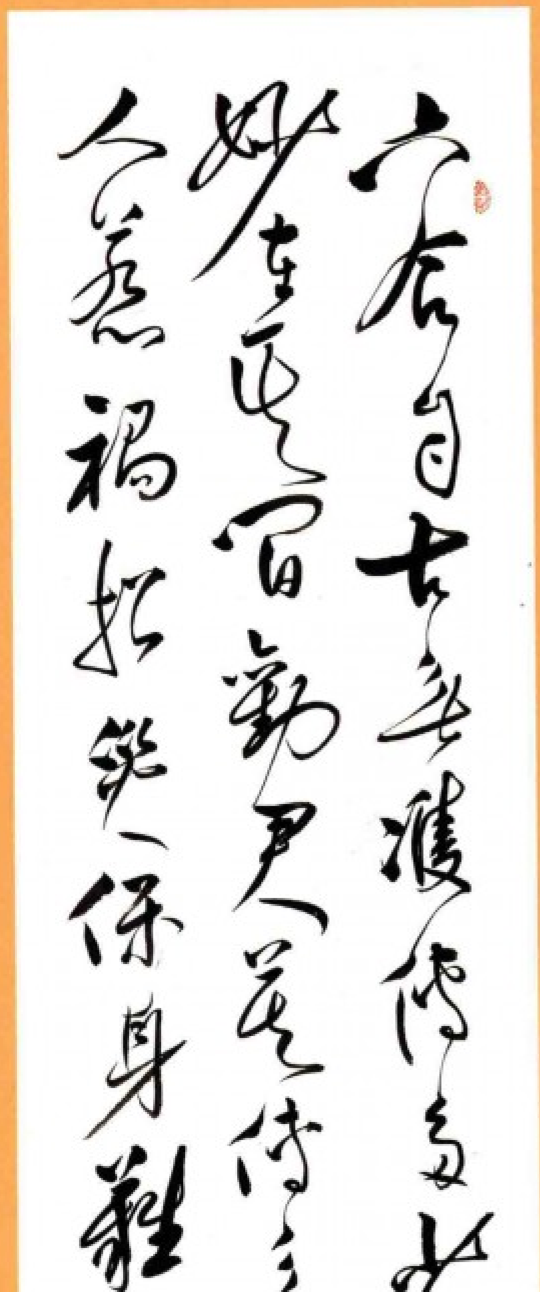
心意六合拳述真



虎鹰相斗

势如虎踞矫似鹰　大鹏展翅察敌情

左虚右实顺势起　鹰起虎扑意相连　虎鹰相斗分天地



张建平书法
岳 武穆季诗

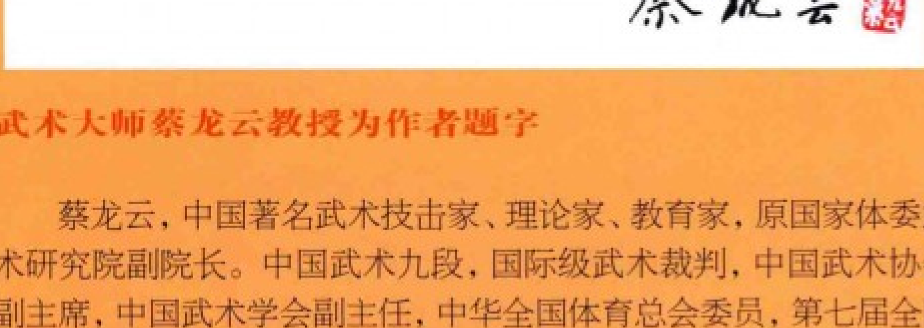
六合自古无双传
多少奥妙在其间
劝君莫传无义人
惹祸招灾保身难



少林寺方丈释永信与作者合影

国际少林功夫研究会会长，少林永胜题写书名





武术大师蔡龙云教授为作者题字

蔡龙云，中国著名武术技击家、理论家、教育家，原国家体委武术研究院副院长。中国武术九段，国际级武术裁判，中国武术协会副主席，中国武术学会副主任，中华全国体育总会委员，第七届全国政协委员，上海体育学院武术工作室大师。



邱丕相教授与作者合影



武心载道

邱丕相教授为作者心意六合拳题字

邱丕相教授，博士生导师。中国武术九段，国务院学位委员会体育学科评论组成员。中国体育科学学会理事、武术分会副主任，中国武术协会常委兼裁判委员会副主任，全国体育学院武术教材组组成，全国武术教练员岗位培训指导组副组长等。



作者恩师陶子鸿老师与王子平老师 20 世纪 60 年代合影

左侧陶子鸿老师，右侧王子平老师



作者与陶子鸿先生 20 世纪 80 年代合影

中间为陶子鸿老师，右侧为作者，左侧为孙鉴泉



作者 1979 年参加全国摔跤锦标赛时合影

前排中间为周士彬教授



作者在清真寺留影

前排左起：满雪豹、金幼云、藤松英一、张志诚、蒋洪兴
后排：张克强、满文杰



作者与阿訇（杨光禄）、李千里合影



作者与邱丕相教授、世界国术总会黄乾量主席合影



蒋锡荣老师与作者赴河南少林寺考察武术文化时合影



作者 1993 年拍摄“秘传”心意六合拳影片与剧组人员合影

左起：陈汝庆、藤松英一、张克强、陶椽、黄海生、汤际云



蒋锡荣老师与弟子们合影

精养灵根气养神
心意六合是根本
丹田养成千日宝
万两黄金不与人

姬龙峰先生题

自　序

时间的长河，大浪淘沙，总有一些人和事会难以忘怀，沉淀在记忆里。

1969 年的春夏之交，在那动荡的时代，习武除了打架还是打架，那时的我……

已记不清是何原因，偶尔的一件小事，我与同学打架，“输了”又不服气，就去拜师习武。当时，武林中门户森严，各派不和，几乎刀枪相见，暗器横飞，危机四起。1973 年，我有幸经上海蒋洪兴老师推荐，拜著名回族武术家陶子鸿先生习练心意六合拳，陶子鸿先生极其注重“德艺双修、文武兼备”。在陶先生精心教授与熏陶之下，不但使我深入系统地学习了心意六合拳，各方面武艺也有了大幅度的提高，而且在武德修为方面有了较大的升华，并逐渐产生了要继承、弘扬中华民族优秀的武术文化，为其发展尽自己所能的念头。

1977 年中国恢复高考，我考入了上海体育学院武术系，全面系统地接受了体育等相关学科知识的教育，在王菊蓉、周士彬等先生的精心教授之下，完成了 4 年的武术摔跤专业学习。大学二年级开始协助陶子鸿先生整理心意六合拳，先生把一生钻研、探究的心意六合拳之全部心血交付与我，使我获益匪浅。经过将近三年的努力，于 1982 年完成了《心意六合拳》一书的初稿，书稿于 1985 年由宁夏人民出版社正式出版，成为当时国内首本较完整的武术专著，在心意六合拳界，被誉为“当世拳技之珍宝”。遗憾的是，陶子鸿先生已于 1984 年去世，未能亲见此书。

1982 年，大学毕业后，我被分配在体委，专职于武术工作，时任武协秘书长。命运将我与武术紧紧相连，有了更多的机会向武术名家学习。孜孜不倦地钻研、探究心意六合拳拳术的真谛，凭借自身的悟性及先师以往的教导，博采各名家之所长，寻根探源、身知

体悟，终于心有所得。每每修炼到拳艺精妙之处时，我总有一种欲尽表拳中奥秘之冲动。习武论道，心意相伴，六合相随，幸运相遇印堂给一慧，时运相加憻中给一力，命运相承气海给一劲，三丹相叠。斗转星移，挖掘、整理、研究中华武术文化，转眼间又过了20载，要继承发扬优秀的中华民族传统文化，作出自己应有贡献的想法愈来愈浓，因此，于1996年拍摄了心意六合拳教学影片，并由安徽科技出版社出版。蔡龙云教授见其演练之后，将其称为“秘传”心意六合拳。

心意六合拳乃是以武入道的方便法门，是集身、技、性修炼于一体的优秀内家拳，是古人智慧的结晶。功夫所至，形、智、神、气、心皆会随之变化，技击能力更能水到渠成。近年来，我在全国讲拳、考查、观摩或以专家身份表演和评判心意六合拳的机会增多了，深感心意六合拳的原创之本已面目不清，几乎难以见到。当今众多习练者，习练到中年以后，身体往往会出现不同的生理问题。而真正的心意六合拳名家都是较长寿的，技击能力、修身养性、延年益寿等作用皆是在修炼过程中自然而然生成的，正所谓“道法自然”。在当今以健康为主题的社会里，习练者恰恰忽视了这最重要的东西。

将心意六合拳归本复原，还其原貌，乃是先师的一大愿望；我也急切地希望能继承和弘扬心意六合拳之真谛，使其造福于人。所以，怀着诚惶诚恐的心情，将先师所传拳术真谛及自己几十年钻研探究的体悟，结集成册，终于有了《心意六合拳述真》一书。抛砖引玉，恳请广大心意六合拳爱好者批评和指正。

我之所以诚惶诚恐，是因为修练心意六合拳是体悟身知的事。我虽然从小喜欢习武，又成了武术文化的专职工作者，走过几十个春秋，已实属不易，修练、写真心意六合拳尤其难以言传，记录成文更是难上加难。多年来学生和朋友们也一直在鼓励我将教学心得记录整理，结集成书，但自己始终觉得在练功上课教学中，总有述不尽言、言不尽意之感。近年来，关于心意六合拳修炼的书汗牛充栋，亦未能尽述其奥秘。

原传心意六合拳一向被视为极其神秘的上乘内家拳法，历来授徒皆有“传形不传意，传意不传心”的森严门规，通过真传之修炼，可以修炼出匪夷所思的神妙功夫。而“意”与“心”对修炼心意六合拳，可以说是能否一窥武学真谛，直至最后达至成功的关键中之关键，秘密中之秘密，众多前辈大师珍而秘之，乃是情理之中。我认为心意六合拳有奥秘，但不神秘。要理解并修炼好心意六合拳，从博大精深的中华文化源头上去理解和认识，有可能明白心意六合拳真

正的文化内蕴所在。

比如，要理解心意六合拳这个“心”字，可以从儒、释、道，教、武、医等方面去探究。道家、儒家、释家，皆强调“修心”。儒家讲正心诚意；佛家讲明心见性；道家讲炼心养生，皆是从“心”上着手谈修炼。



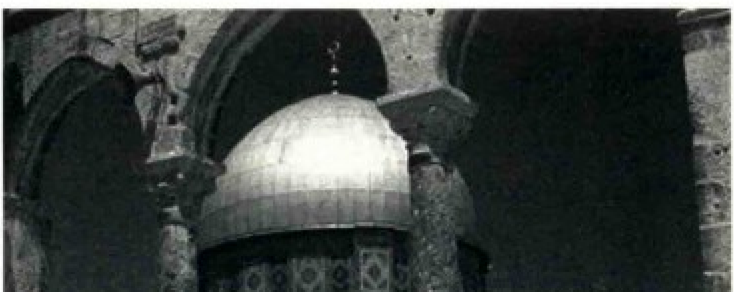
《尚书》中的“人心惟危，道心惟微；惟精惟一，允执厥中”，便是儒家炼心的真言。其要旨就在人心平日所思所虑皆是个人得失安危，而道心则是一念之觉。通过修心修性，将整体心力集中于一点之上，忽然一念顿悟，达致精、气、神之中和，便能洞察一切。庄子所记载的孔子和颜回的对话中也有关于“心斋”、“坐忘”的描述，同样为后世修炼者所高度重视。



中国禅宗的精髓有“明心见性”、“以心传心”。禅宗初传到中国，就有达摩祖师为二祖慧可“安心”的故事。所以，作为中国禅宗的实际创立人，六祖慧能则强调的是“佛心不二，即心即佛”。而六组《坛经》中说“以心传心，皆令自悟。……识自本心，是见本性。”



道家学说对心意六合拳的理论形成影响巨大。从老子开始，就有“虚其心，实其腹”的说法。这里的“心”，当然指的不仅是肉团心，而是要使人心（意识思绪）无欲无私，复归于道德。而“凡人遇物境为己境，觉者化己境为物境”也是讲修炼对“心”的影响。



伊斯兰教《古兰经》告知我们：身体紧跟心灵，凡心中所想，均会被身体以不同的形式表现出来。而对心灵的功修，则理解为以心为中心、与心紧密相连的功修，最重要的则是内心里坚定，它会驱动身体行善；而礼拜前的举意，是指自己的念头意识，它是任何功修被接受与否的先决条件。一切功修，全凭举意，没有举意，功修是无效的。从此中可以看出，任何的功修都是和“心”、“意”相联的。



李时珍

自心有病自心知，身病还将心自医。心境静时身亦静，心生还是病生时。

《素问·灵兰秘典论》说："心者，君主之官，神明出焉。"心为神之主，脉之宗，起着主宰生命活动的作用。在中医学的藏象学说中，将人的精神、意识、思维活动不仅归属于五脏，而且主要归属于心的生理功能。心主神明的生理功能正常，则神志清晰，思维敏捷，精神充沛；如心有病变，影响到神志活动，则可出现精神意识思维方面的异常表现。《黄帝内经·秦问》："上古之人，知其道者，法于阴阳，和于术数……故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁祛。"也说明了"心"、"意"对人体的影响作用。

从儒、释、道，教、武、医等的文化中去探究，可知"心"的涵义主要有两层，第一是通常所说的人心，它既可以指人们的精神、意识活动，可以指人具有意识功能的生理器官。第二层涵义则是所谓"本心"、"真心"，它是对第一层涵义的进一步抽象，"心"是难以修炼的，只有通过修炼"意"，从而达到修炼"心"的作用。心意六合拳有心法云："无法之法，方为神法。"亦有"心无其心，法无其法，非心非法，即为心法"之说，这也和老子的"道法自然"一脉相承。

通过心意六合拳学习，能够为了解、掌握中华传统文化的真谛打开一道门，帮助我们修心修性；另一方面，唯有通过对中华传统文化深层次的理解，掌握其真正修心修性之方法，才能更好地发挥心意六合拳之养生健身的功效。这就是《中庸》所说的"道不远人，人之为道而远人"的道理。

当今世界，心意六合拳拳术蜚声中外，唯世人较多注意的是独特的技击方面，其中的养生健身之功效，甚少有人在意或研究。体会心意六合拳拳术之所以博大精深的文化内涵，懂得修炼内功心法，掌握心意六合拳奥秘之真谛，才不至于舍本逐末，乃是人生极大的造化，相信未来会呈现出一片美好的蓝天。

癸巳小暑。

目录

自序〔一〕

第一章 心意六合拳之拳理〔一〕

第一节 概述〔三〕

第二节 渊源和发展〔七〕

第三节 内家拳释要〔十二〕

第四节 六种劲法与意劲〔十五〕

第五节 心意六合拳之劲意〔十七〕

第六节 内劲功法解释〔十九〕

第七节 心意六合拳之丹田功法〔二一〕

第二章 心意六合拳拳架功用心法〔二九〕

第一节 拳架精要〔三一〕

一、修炼其拳之要求〔三一〕

二、行拳理法〔三二〕

三、修炼之基本常识〔三六〕

四、修炼之动与静〔四四〕

第二节 功用精阐〔四五〕

一、修炼对心理健康之影响〔四五〕

二、修炼对人体生理健康之影响 〔四七〕
三、修炼对防身自卫之作用 〔五十〕

第三节 心法精要 〔五一〕
一、四层功法道理 〔五一〕
二、六重进展阶段 〔五二〕
三、三步功夫进程 〔五三〕

第三章 “十形”拳架单练式与套路详释(解) 〔五五〕

第一形 鸡形拳架单练式详解 〔六〇〕
一、拳架单练式 〔六〇〕
二、鸡形套路 〔七〇〕
三、鸡形拳架之技击法 〔七九〕

第二形 猴形拳架单练式详解 〔八〇〕
一、拳架单练式 〔八〇〕
二、猴形套路 〔八九〕
三、猴形拳架之技击法 〔一〇〇〕

第三形 蛇形拳架单练式详解 〔一〇一〕
一、拳架单练式 〔一〇一〕
二、蛇形套路 〔一一〇〕
三、蛇形拳架之技击法 〔一一八〕

第四形 燕形拳架单练式详解 〔一一九〕
一、拳架单练式 〔一一九〕
二、燕形套路 〔一二七〕
三、燕形拳架之技击法 〔一三五〕

第五形 鹰形拳架单练式详解 〔一三六〕
一、拳架单练式 〔一三六〕
二、鹰形套路 〔一四五〕
三、鹰形拳架之技击法 〔一四九〕

第六形　龙形拳架单练式详解〔一五〇〕
一、拳架单练式〔一五〇〕
二、龙形套路〔一六〇〕
三、龙形拳架之技击法〔一六九〕

第七形　虎形拳架单练式详解〔一七〇〕
一、拳架单练式〔一七〇〕
二、虎形套路〔一七九〕
三、虎形拳架之技击法〔一八五〕

第八形　马形拳架单练式详解〔一八六〕
一、拳架单练式〔一八六〕
二、马形套路〔一九六〕
三、马形拳架之技击法〔二〇二〕

第九形　鹞形拳架单练式详解〔二〇三〕
一、拳架单练式〔二〇三〕
二、鹞形套路〔二一二〕
三、鹞形拳架之技击法〔二一九〕

第十形　熊形拳架单练式详解〔二二〇〕
一、拳架单练式〔二二〇〕
二、熊形套路〔二二八〕
三、熊形拳架之技击法〔二三五〕

第四章　心意六合拳传统套路及器械〔二三七〕

第一节　心意六合拳套路简解〔二三九〕
一、虎鹰相斗〔二三九〕
二、三盘落地〔二四二〕
三、十形联意〔二四三〕

第二节　心意六合拳器械简解〔二四九〕
一、杜绝棍简解〔二四九〕
二、二节棍简解〔二五二〕

三、手扫棍简解 〔二五四〕

第五章 心意六合拳内功劲法修炼论绎 〔二五七〕

第一节 释译以武入道 〔二五九〕

第二节 武心载道之秘 〔二六一〕

第三节 武道合真之本 〔二六四〕

第六章 心意六合拳内功修炼摘录 〔二七一〕

第一节 内功修炼四卷 〔二七三〕

第二节 内功十三段 〔二七八〕

第七章 心意六合拳名人轶事 〔二八五〕

一、心意六合拳祖师马学礼 〔二八七〕
二、心意六合拳大宗师买壮图 〔二八九〕
三、心意六合拳名家杨祥麟 〔二九一〕
四、著名武术家——“中原大侠”王效荣 〔二九三〕
五、著名回族武术家陶子鸿 〔二九五〕

参考文献 〔二九七〕

编后记 〔二九九〕

后记 〔三〇〇〕

第一章 心意六合拳述真

心意六合拳之拳理

第一节 概 述

心意六合拳拳谱内称“十大真形“、“守洞神技”，也有人称圣行心意六合拳、心意拳、意拳、形意拳等，它是一门内家拳。其拳注重心意的融会贯通，强调内外的结合，将其“六合”，作为此拳技的核心，故曰心意六合拳。姬际可创心意六合拳时，以“心之发动曰意，意之所向为拳”为基本拳理，其中“心”指心性，要练功就是个“心”。“心”是无形无象的，你心一动就是意念，此即直指人心，就是说练功要在意念的最根本处练功。佛家禅宗修炼的明心见性，道家修炼的玄关皆如此，到最高层次，武、佛、道三家是一样的。而所谓心意六合拳中“六合”，有两种解释：一是指手与足合，肘与膝合，肩与胯合，此为外三合；心与意合，意与气合，气与力合，此为内三合。二指鸡腿、龙身、熊膀、鹰捉、虎抱头、雷声，一身含六势，六势合一，同时要求把把如鹰抓，势势如虎扑。此拳以形取意，取龙、虎、熊、马、猴、蛇、鹰、鹞、鸡、燕十大动物的灵性而创造出各种形式的拳势，故内称“十大真形”。而“守洞神技”的所谓“守洞”，从心意六合拳的技击角度来说，“守洞神技”是“虎鹰竞技”而引发的，故拳谱中有“两肘不离肋，两手不离腮，出洞入洞劲随身”、“为要提防不胜心，好似猩猩出洞门”等之说。而从心意六合拳术修炼的另一个角度来说，“守洞”则是“闭口扣齿，舌顶上颚”，这些乃古人从古代导引术以及道家的炼丹等方面借鉴而来的，而“神技”是指神奇的技艺。因此，我们不能浅显地去理解心意六合拳“守洞神技”的深奥内涵。马学礼在学完心意六合拳后，一直在回族群众中传授，并将此拳定名为“圣行心意六合拳”。因此，心意六合拳在河南回族穆斯林群众中，又被称为“教门拳”。“形意拳”是开山鼻祖李洛能，在学完心意六合拳之后，根据自己的理解和认识，在心意六合拳基础上创编的拳术。心意拳和意拳，只是心意六合拳的另一个叫法。

心意六合拳以“阴阳为母”，说明拳法变化无穷奥妙之理，阴阳之道贯穿人之周身，身躯之前为阳，后则为阴，躯体之外为阳，内则为阴，手心为阳，手背为阴；练功时动为阳，静为阴，刚为阳，柔为阴，实为阳，虚为阴，进为阳，退为阴等。“阴阳暗合”、“阴阳互用”

是心意六合拳的又一拳理，人体四肢百骸，伸之为阳，缩之为阴，所以说"阴阳暗合"。身之一动，动中有静，静中有动，动静相寓；拳之一出，刚中有柔，柔中有刚，刚柔相济；步之一出，进中有退，退中有进，进退相随。

心意六合拳与太极拳、八卦掌并称为三大内家拳，其拳术特别注重心意与六合的融贯，以心传意，以意化形，内涵丰富，其功用无穷。起势后，心与意合；意与气合；气与力合；手与足合；肘与膝合；胯与肩合。无论动式、定式均要做到内三合与外三合。六合为法，定式为桩，动式为拳。定势要符合六合、三尖照、三心实等内在要求，内在意识要求全神贯注，意念集中，劲力裹含，蓄而待发；动势则要求劲路顺达、束身而起，长身而落，手随意发，力随声落；内劲要求阴阳暗合、刚柔相济。心意六合拳以劲力雄浑、动静相济、快速整齐、节奏分明、神形统一为其特点。练习时刚柔相济、劲力充实、开中寓合、心明意沉、气力一体，有应变无穷之奥妙；并兼有十形之特性，有上肢的起、落、钻、翻纵横自活，下肢的进、退、闪、让、虚、实的变化。

心意六合拳是以"人之形为物之形，物之意以人之意悟之"为立法之本，取其意，象其形，既要符合拳理，又要取十大形各动物特技及含意，为技击妙用，方可循环无端，变化无穷，立于不败之地。而修炼过程中"六合"之法，是心意六合拳的基本法则，以心意指挥六合，内外相合而为一气。心一动意必合之，意一动气而动之，气一动力而伏之，随手、足、肘、膝、肩、胯到而力发，即心到意到，意到气到，气到则力发，因"心"之发动曰"意"含有来意、去意、攻意、守意之分，意源之于心，心动而后有意，气之所使，以意领之，起落进退无不以意主宰，以气行驶，意气当须合一。然气之表现为力，力表现于四肢及周身，气有督促之功，力有取舍之能，方能气顺力达。先师云："手去脚不去为无根，脚去手不去为无主。手到脚不到，打人不巧妙，手到脚也到，打人如拔草。"动作一出，手脚必须相合，手一伸，肩催肘，肘催手，脚一进，胯催膝，膝催脚。手与脚、肘与膝、肩与胯相互对应，浑然一体，犹如大树，脚为其根，所以先师有"手一动，脚即随之，肘一动，膝即随之，肩一动，胯即随之"之说，以上通称"六合之法"。另外，尚有心与眼合，心与耳合，心与手合，眼与手合等法。先师云："心与眼合益明，心与耳合益聪，心与手和益疾，眼与手合益准。"周身之头与手、手与身、身与步，乃至前后、左右、上下均须相合。总之，要达到一动无不动，一合无不合，全身内外上下合为一体，五官百骸悉用其中。有内无外不成拳，有外无内难成

术，“六合”实际为内外相合之法。拳谱曰：“内外三合共六合，六合不合动之拙，心意贯穿六合法，起落纵横身自活。”

心意六合拳以鸡腿、龙身、熊膀、鹰抓、虎抱头、雷声作为身法，无不妙矣，即每一动均有鸡形步，龙形身腰，熊之膀力，手似鹰抓，出势虎抱头，猴之精神。因此，有所谓的“手似箭，身似弓，前腿弓，后退蹬，功夫全在后退中”，“把把似鹰抓，步步似鸡形，放纵如猛虎扑食，转则似蛟如龙，提膝裹胯纵横翻转”。静动刚柔，节奏分明，三尖要照，三心要实，三弯要对，三意要连，四稍要发，五行要备，“六合”要合，此中之要法，不可不知。此心意六合拳并非一般武艺，若要进入修炼的大门须由浅入深，由基础单练进入套路，由对练到实物，由刚而柔，由柔再入刚，如此一步步深入刻苦钻究，方能越练越精。而对人体三节、四稍、五行、六合以及身法、手法、步法均应一一明了，均非常重要，望修炼者切记，并不可超越每一个修炼的阶段。

就人体而言，三节本原一身，手膊为稍节，腰腹为中节，腿为根节。分而言之，则三节之中各有三节，手为稍节，肘为中节，肩为根节，此为稍三节之三节；头为稍节，心为中节，下丹田为根节，此为中三节之三节；足为稍节，膝为中节，胯为根节，此为根三节之三节。肩井、曲池、劳宫三穴为稍三节之窍，眉冲、壇中、下丹田为中三节之窍，环跳、阳陵泉、涌泉三穴为根三节之窍。此九节一动，不外乎起、随、追，即稍节起、中节随、根节追。以中丹田催身法，以肩催肘，以肘催手，以胯催膝，以膝催足能用得此法。各节中劲法如一，起于根，顺于中，达于稍。起要起出，随要随定，追要追上，一动而三劲皆至。拳谱云：“三根九节应九窍，气贯九窍催九节，明了三节起随追，方知艺妙盖世绝。”

四梢是指，发为血梢，甲为筋梢，齿为骨梢，舌为肉梢。发欲冲冠，甲欲透骨，舌欲催齿，牙欲断金，此为四梢齐发之表现。四梢齐发，心一动而战，气自丹田而出，如虎之狠，如龙之警，气发而为声，声随手发，手随声落，一枝动而百枝摇，内劲出则神鬼惊。拳谱云：“发、齿、甲、舌为四梢，四稍齐发得艺高，气发为声内劲出，降龙伏虎惊神妖。”

而五行是指金、木、水、火、土，内应人五脏，心、肝、脾、肺、肾，外应人五官，眼、耳、鼻、舌、人中。心属火，脾属土，肝属木，肺属金，肾属水，此是五行隐与内。目通肝，鼻通肺，舌通心，耳通肾，人中通脾，此是五行著于外。五行有相生之道，金生水，水生木，木生火，火生土，土生金；五行亦有相克之道，金克木，木克土，

土克水，水克火，火克金；内五行催动指，心动如火起，肝动如箭飞，脾动气团凝，肺动吼雷声，肾动如电闪，顺气即成功。此为五行之法。拳谱云："五行之法合五行，无人把守自守灵，五行一动雷声响，火到金回自然明。"

心意六合拳将揲击、穿侧、捕捉、闪缩、奔腾、钻游等，作为此拳之手法及身法，以踩、揲、裹、缩、撅五劲，炼就头、肩、肘、手、脚、膝、胯等七处作为长短、远近攻击的七拳利器，身法有八要，为起、落、进、退、反、侧、收、纵。身法要求沉肩坠肘，含胸拔背，腰塌劲，头顶劲，收臀提肛，气沉丹田，抿颌上顶，舌顶齿叩。并且要一身含五劲：扑、踩、裹、束、撅，还要一撅无有不撅，每一把劲都含有撅劲。在运用中，要求身到、手到、脚到，招招相连，一到无不到，以追风赶月之速，千钧压顶之势，用兼顾、兼打击之技击术，使对手措手不及，惊而难察。修炼时要求周身动作高度协调配合，通过练功找劲，开发人体最大潜能，招招势势在"丹田"基础上，经意念引导，达到无形无相之境界，而身体各部位皆具强大的弹性，外刚内柔，均能反映出周身之合劲。修炼到"空"的境界，将会使修炼者之内劲升华，具备火烧身之惊觉，有触而惊炸之绝断劲。

心意六合拳修炼之根本在于内功。修炼时气自丹田生，劲由腰中发，丹田与腰部既是全身中节之中，又是全身根节之根，所以对腰胯部位的修炼是至关重要的。根节是劲气的发源地，中节是劲气的含藏之处，梢节则是劲气的发放之点。用意识来指导动作，使内在的气与外在的动力和谐一致，做到既不松软漂浮，又不僵硬呆板，而是灵活自然，浑身轻松。故演练时周身充满了功力，并显出沉稳的气势，从而达到刚柔并济，六合为一、三节合一、一节一气。在心意六合拳理论中，将人体区分为三节，其根本就在于对内劲、内气之运用。

心意六合拳从实际出发，不尚花式，不拘一格，所以男女老幼皆可练习。心意六合拳的修炼和其他的体育运动项目是不一样的，小修可以"强筋骨、坚五脏、内按摩、通经络、祛病延年"，而大修实为入道之方便法门，可以达到"天人合一、与道合真"的境界。

除此之外，心意六合拳还包括"无极论"、"两仪论"、"四梢论"、"五行论"、"六合论"、"七要论"、"体内八要论"、"体外八要论"、"练功十六要法论"、"形体合一论"等，这些构成了一个庞大而完整的理论体系。心意六合拳术有单练与套路，与十形的联合套路，还有对练、散打、软十二手、硬十二手等，拳谱云："通其术一理，形散于万殊。"限于篇幅，本书仅介绍单练与套路。

第二节　渊源和发展

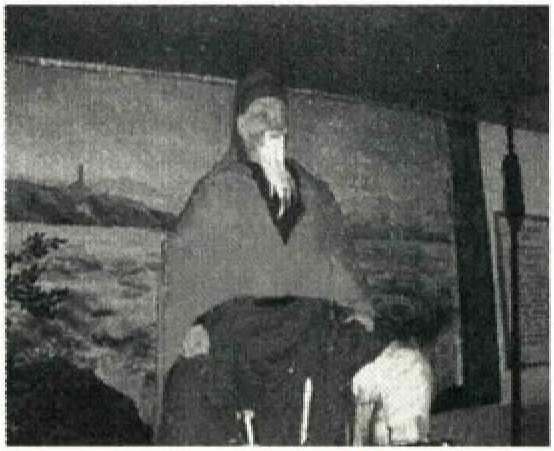


图 1-1　心意六合拳创始人——姬际可

心意六合拳以独特的健身方法、神乎其神的技击绝技，独步于武林，著称于海内外，实乃中华民族武库中之瑰宝，实为古代人民对中华民族“性命双修”之大贡献。心意六合拳真正公开传播还是近几十年的事情，此拳乃明末清初，山西姬龙峰祖师在诸多门派繁杂的套路和技艺的基础上，吸取各大门派精华，以枪化拳，并吸取十大动物之灵性、本能特长、习性与运动特点，附予哲学思想，系统地创立了这门享誉海内外的优秀内家拳。它以六艺为其身法，每一出手必含十大真形之灵性，以及有螺旋发力、三角发力之劲法与枪法吻合，它是一门内外兼修、擅长爆发整体内劲的高级内家拳。

据考证，有记载：姬际可，字龙峰，山西蒲州诸冯里尊村（现属永济县张营公社尊村大队）人，生于明万历年间，卒于康熙初年，享年 80 余岁，乃心意六合拳创始人，在中国武术史上是一位影响极其深远的人物。尊村原名宗村，后改为北评义村，又改为尊村。该村西距黄河二里（今又东迁七里），西南距蒲州三十五里，东南距中条山五十里。蒲州一带，地势险要，自古为军事重地。姬氏家族，明初由山西洪洞县大槐树迁来。姬氏宗谱记载：姬训为八世祖，姬训，字学古，生二子，长子名际时，次子名际可。际可妻谢氏，生六子，

次第名为：甲杰、甲伟、甲傣、甲侨、甲侃等。乾隆五十五年手抄本《姬氏族谱》卷二，对际可之记叙中有“技勇绝伦，老年破流寇于村西，手歼渠魁，人号神枪。训次子，字龙峰，传艺河南，至今人以夫子事之”的评语。际可年少时，在家塾里学文习武，他刻苦用功，聪明过人，深得家长和教师的喜爱。由于受传统的封建教育，际可有反清复明之大志，中年时，出走解县，往东南，至河南后，听说各地反清志士云集少林寺，便欣然前往。在少林寺居住期间，参照当时盛行于少林寺之龙、虎、豹、蛇、鹤五拳创立了新拳种，取名心意六合拳，前后各六势，其名概括为：鸡腿、鹰捉、龙身、熊膀、虎抱头、雷声。但随时间之推移，清廷的统治日益稳固，于是便关起门来专心练拳。由于清廷对反清志士防范甚严，所以他在故乡行事非常谨慎，把所编拳谱深藏家中。后来传与“南山郑氏”曹继武，而曹继武得其真传后，仅传于河南马学礼、山西戴隆邦，这一记载，虽无法确切证实。但是毋庸置疑，“老夫子”所创“心意六合拳”经其门人丰富完善，已成为享誉中外的优秀内家拳，而他的名字也会永远留在国内外武术爱好者心中。

2002 年，山西举办纪念姬际可先生诞辰 400 周年座谈会，心意六合拳这一拳派对传承的“血统”极为重视，并安排心意六合拳洛阳系代表，第七代传人孙友恒第一个发言，发言中讲述：马学礼，回族，洛阳邙山马坡村人，心意六合拳在河南最早的传人，生于清康熙五十二年（公元 1713 年），卒于乾隆五十四年（公元 1789 年）。他依据心意六合拳古拳谱，创立了洛阳“圣行心意六合拳”，人称“神拳”。其武功高超，曾打出少林山门，平生传奇甚多，身后高徒如云，乃洛阳心意六合拳之开山祖师。对于马学礼的师承，颜紫元撰写的《马学礼师承之谜》与《心意拳游学记》中，讲述：“马学礼乃一放羊娃，13 岁放羊之时，在十方院得一白胡须隐士传授心意拳，前后共 7 年。”后来，又查了很多资料，得知这位隐士名叫李失名，主要生活在雍正年间，至乾隆十一年编著了《心意六合十大要序》。而后考究出马学礼之师承脉络：山西蒲城人姬际可创立心意六合拳，他把拳术传给“南山郑氏”，“南山郑氏”传拳术给李失名，李失名传拳术给马学礼，一脉相传，洛阳心意六合拳本源正宗，从此，心意六合拳在河南有其第一代传人。而吴殿科在《形意拳术大全》中指出，姬际可传王耀龙、姜慕兰、曹继武；曹继武传马学礼、戴龙邦等与颜紫元之观点又相异了；马学礼之前的师承已很难确切考证，且不去考究，总而言之，从马学礼、戴龙邦这一代起传承脉络就十分清晰了。

马学礼以下，心意六合拳的传播脉络十分清晰。马学礼的长甥

马兴、三甥马三元及南阳张志诚为其传人。马兴一脉主要在洛阳东关、马坡、塔湾、北窑四处传播。马兴传子于马梅虎。梅虎传其表弟刘万义、外甥金乐、孙福生、孙黑义、孙大来、马文升、马梦乐等。孙福生传丁克重，马梦乐传金黑彦、孙顺福等。马三元一脉其传承面较窄，历来鲜为人知：马三元——孙河——丁四——吕金梁——吕青魁——吕瑞芳；而张志诚一脉流传较为广泛，传人遍及河南省内外：张志诚——李政——张聚——买壮图——丁兆祥、安大庆、袁凤仪、李海森、袁长青、尚学礼等。安大庆——宝显廷；袁凤仪——尚学礼、杨殿卿、卢嵩高、宋国宾（汉族）；卢嵩高——李尊贤、解兴邦、于化龙等；丁兆祥，尚学礼——吕瑞芳 。卢嵩高传至上海、武汉、江西等地，在上海被誉为“心意六合拳之开山鼻祖”；而杨殿卿传至陕西，宋国宾传至安徽等地。

戴龙邦以下，心意六合拳之传播脉络也十分清晰。戴龙邦传戴文良、戴文英、戴文雄、郭维汉；戴文雄传戴五昌、戴良栋、李洛能、赵寿祺、孙质、马培德、贾大俊、李枝兰、朱熹、温老六；郭维汉传陈明祯、史祥明、吕海根等。同时须说明，山西祁县汉族人戴龙邦在清初得艺后，将其称为戴氏心意拳（戴家拳）。戴文雄传于河北深县汉族人李洛能，李洛能艺成返回河北后，将心意六合拳改名为形意拳，又传于山西车毅斋、贺运亨、李广亨、李小平、宋世荣、宋世德（后二宋定居山西太谷），河北的刘奇兰、郭云深、李太和（李洛能之子）、刘云亨、张树德、刘晓兰、李占元、李镜斋，江苏的白西园，广西的孟志荣，至今形意拳仍在河北、山西一带广为流传，在国内有“北形意，南心意”之说。现在形意拳也已享誉中外，在其各位门人的努力下，已经被海内外武术爱好者广为接受。心意六合拳历经三百多年，在其主要传人与再传人不断努力的基础上，在北京、湖北、湖南、吉林、山西、陕西、上海等省市及洛阳、南阳、邓州、邯郸、漯河、周口、临颍、西安、沈阳、合肥、蚌埠、淮南、阜阳、宿州、徐州、南京等全国各地皆有较好的发展。在传播发展的过程中，心意六合拳之历代修炼者们非常注重其传人武德，择徒极其慎重。所以心意六合拳发展一方面相对较慢，一方面又较好地保持了原始古朴的拳术风貌。同时，经过历代心意六合拳大师们的不断丰富与创新，极大地升华了拳艺思想，提高了技艺，形成了特点更加鲜明、系统更加完善、内容更加丰富的拳术流派。

河南心意六合拳开山鼻祖马学礼，是虔诚的穆斯林。回族穆斯林历来将习武强身看作“逊奈”（圣行），因此，马学礼晚年将心意六合拳的各种功法，升华到最精湛阶段之后，将此拳定名为“圣行心意



图 1-2　河南洛阳清真寺

六合拳”（后被教外称为河南心意六合拳），并规定“非吾教门清真弟子，切切不可乱传”。而后历代传人均恪守祖训，几乎不传外教之人。所传较完整地保留了心意六合拳之古传风貌。在三百多年的承传过程中，历代心意六合拳修炼者不断锐意创新，使心意六合拳在养生、技击上日臻完善。而今天展在世人面前的心意六合拳与昔日相比，无论在击技或是内劲方面，皆更加完善，体现着武学所蕴含的博大精深之玄奥哲理。这门优秀的内家拳种，应该被世人了解、重视和珍惜。它体用合一，劲力古朴，刚柔相济，阴阳互变，变化无穷，至简至易又至精至深，发掘人体之潜能，回归人性之初。此拳修炼至虚境之时亦能返璞归真，自然而然；而修炼出内劲者，任何平淡无奇的一招一式，均能打出石破天惊之势，应用时则锤打人不知，人倒已不知；见身不见锤，见神不见形，神乎其神。今笔者将心意六合拳在传承中因地方口音不同，出现的动作名称不一致问题，及先师口传身授的诸多修炼方法整理出来，希望能造福社会，还有待前辈及后人加以补全。

心意六合拳为一门内家拳，其注重“心”、“意”的融会贯通，强调内外的融合，将其“六合”作为此拳技之核心，故曰“心意六合拳”，修炼时，必须注意身形六式与六合要合为一气，由浅入深，由粗得精。武夫子曰：“鸡腿、龙身、熊膀、鹰捉、虎抱头、雷声，以此作身法。此锤名曰七锤：斩、捷、裹、挎、挑、领、鹰捉。出势虎扑，把把鹰捉，以心意指挥六合。六合寓有心意，使内外六合贯为一气而创此拳。”它体现了祖国传统文化的阴阳五行哲学思想和阴阳互变、刚柔相济、动静结合、虚实相生、开合有序的中和之道，它的精

华是内劲、内功和修身养性。目前心意六合拳修炼者不多，这与心意六合拳重技击、重实战之特点，要求择徒甚严，“宁可失传，不可乱传”之门规祖训有关。随着社会的进步与发展，武术在强身健体、修身养性等方面的作用日益凸显，而使之与时俱进、发扬光大，使之更好地焕发新的生命力，已经成为广大心意六合拳修炼者的共识。鉴此，2000 年 8 月，在漯河举办了全国首届心意六合拳交流大会，此次交流盛况空前，更好地促进了相互之间的交流、学习，为心意六合拳在全国传播做出了较大的贡献。

而后，2010 年来自河南、河北、山西、湖北、湖南、安徽、江西、江苏、上海、北京和东北等地心意六合拳代表，以及不同师承分支传人，在安徽欢聚一堂，召开了全国第一届心意六合拳研讨会，共同商讨心意六合拳与时俱进、创新发展之大计。大家认为，必须打破封闭保守的局面，在重视武德严格择徒之原则下，应积极宣传大力推广，使人们充分认识心意六合拳，它是中华民族传统文化之瑰宝，是集身、技、性为一体的群众性健身修身运动项目，继承与弘扬中华武术文化是我们这代人的光荣历史使命。为了适应社会发展与需求，非常有必要举行规模更大的心意六合拳交流活动，使心意六合拳在全国得到更广泛的传播。会上，决定于 2011 年 10 月在安徽省蚌埠市举行全国第一届心意六合拳邀请赛。

2011 年 10 月 4 日至 6 日，“鑫民杯”全国心意六合拳邀请赛，在安徽省体委、武协的大力支持下及广大心意六合拳爱好者的共同努力下，在安徽省蚌埠市体育馆隆重拉开帷幕。

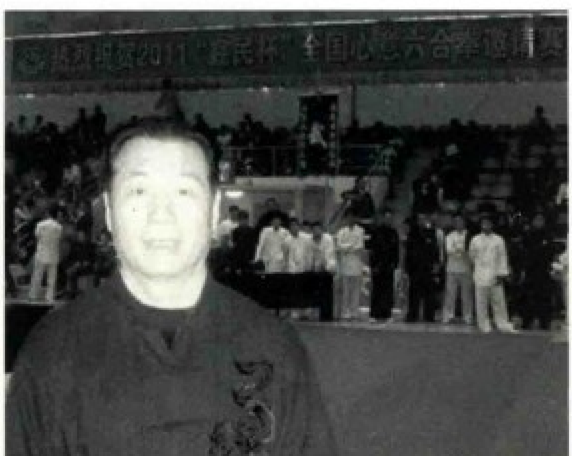


图 1–3　作者被邀请赛聘为专家评委时留影

比赛当日，有来自河南、河北、山西、湖北、湖南、安徽、江西、江苏、上海、北京和东北等全国各地 38 支代表队，500 余名运动员

及参加表演和闻讯而来的近千人纷至沓来；比赛项目分为传统拳术、传统器械、对练和集体项目；竞赛分为儿童组、少年组、青年组、中年组、老年组 5 个组别。参加开幕式的有蚌埠市武术协会主席龚传仁、安徽省心意六合拳委员会副会长梁红宣、河南漯河市武术协会主席李洳波、江西心意六合拳协会会长唐毓堃、上海精武体育协会秘书长方婷、湖北荆州心意六合拳研究会会长徐仁安、明光市心意六合拳研究会会长阚开祥、珠海世界搏击协会董事长李世文、合肥市武术协会会长张微微、安徽省心意六合拳委员会副会长夏培然等，还有特邀嘉宾和专家评委张克强、刘连权、白玉良、苏峰、买西山、张国祥、张云龙等。各代表队在各个项目上均展开激烈的角逐。会上诸多名师名家也进行表演，相互观摩，切磋交流。

“鑫民杯”全国心意六合拳邀请赛是近几年来举办的规模最大、参赛人数及当代名家参与最多的一次隆重的盛会。全国心意六合拳各支流派代表及专业协会、研究会相互交流切磋，了解了各地心意六合拳发展传播情况。这次比赛提出，一、必须与时俱进，不断开放，让更多的修炼者传承真正的拳术，吸纳更多的武术爱好者参与到心意六合拳队伍中。在保持心意六合拳原来风貌的前提下，采用科学的训练方法，大胆创新与发展。二、积极发掘、抢救流落民间的一些散乱的宝贵武术遗产，搜集整理各种形式的武术资料，对其进行规范科学组织整理、归纳记载和编撰，使其理论化系统化，使心意六合拳借助于现代化信息手段更快更广地向海内外传播。确保心意六合拳在传承过程中不至于以讹传讹，失去原来之面目与真谛，使更多的人了解并参与，共享中华民族传统文化之瑰宝，使生命更放异彩。最后大家一致认为，今后应该经常举行这样的盛会，它是心意六合拳不断传播、发展与创新，保持其旺盛生命力的重要举措，使心意六合拳为真正开展全民健身运动作出重要贡献。

第三节　内家拳释要

内家拳指注重心与意的修炼及善养浩然正气之拳术，须知不识仁义礼信之人，纵使功夫再深，也不过一介武夫，不可称为内家拳。内家拳包括心意六合拳、八卦掌、太极拳三种拳术，三者拳术皆可变

化人的气质，它是中华民族优秀而奥妙无穷的道艺运动，具有严密、细致、完美、科学的思想理论体系。三种拳术皆可培养修炼者仁、义、礼、智、信、温、良、恭、俭、让等高尚境界，也是追求“文武兼修，体用兼备”之良好方法，它是中华民族独特的养生、技击之道。

心意六合拳脚下要求阴阳虚实，如不然，踩、扑、裹、束、决五大劲也难以修炼；八卦掌脚下讲究趟浮水、走浅沙的踏趟之功，也必须要有阴阳虚实之精；而太极拳则讲究“处处总有一阴阳”、“处处总有一虚实”，其中道理有异曲同源之妙。三种内家拳术每一动都有阴极阳生，阳极阴生，阳中有阴，阴中有阳之辩证法。可以看出，三种内家拳术乃是一脉相承道，均是与道相合。是阴阳变化之道在人体身心中的奇妙演绎。

“阴阳变化谓之道，变化莫测为之神，学会阴阳谓之妙”、“阴阳莫测为之神，学会阴阳掌，打人不用想”、“起如钢挫、落如勾杆、采挒肘靠、棚捋挤按”等均是阴阳之变，合乎法道之义；内家拳术讲究“开合缩放、收纵聚散、动静消涨、伸缩进退”，无不符合中国传统文化的阴阳法道之理。而张三丰所著《太极拳论》，也是依据中国传统之阴阳五行学说。从“太极”两字来考证可知，“太极”一词始见于《周易·系辞传》：“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶成大业。”以后有《邵雍·皇极经世书》：“心即太极，道为太极。”《朱熹·朱文公集》：“圣人谓之太极者，所以指天地万物之根也。”“天地之阔，只有动静两端循环不已……而其动静，则必有动静之理焉，则是所谓太极也。”《陆陇其·太极论》：“夫太极者，万物之总名也。”《周敦颐·太极图说》：“五行一阴阳也，阴阳一太极也。”从以上各家的观点可以看出，万物之道，均符合太极阴阳之道。而张三丰当时所著《太极拳论》，实乃为符合阴阳之道的内家拳论，而从其中一句“欲天下豪杰，延年益寿，不徒作技艺之末也”，

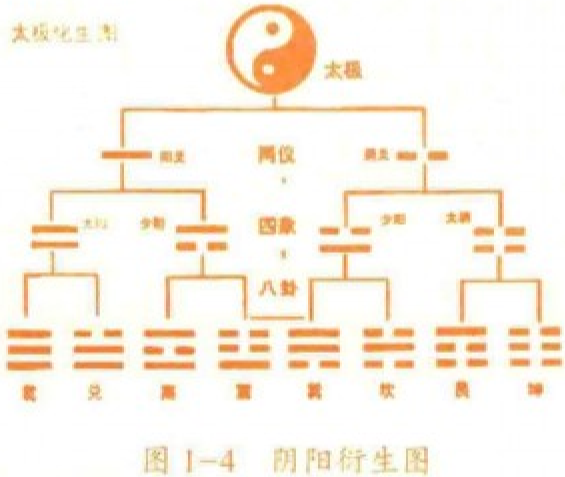


图 1–4　阴阳衍生图

可以看出，修炼内家拳，不仅仅注重以武入道的高境界武技，而且十分注重拳术对人“性命双修、延年益寿”的作用。

王宗岳在《十三势歌》中言：“详推用意终何在？益寿延年不老春！”并按古代中医理论提出“意气君来骨肉臣”、“命意源头在腰隙……刻刻留心在腰间”等思想，要求“意”专注于腰。古人认为腰为肾之本位，而肾为先天之本，诸脏器之根源，故肾气足，则心、肝、脾、肺无不各显生机。将意志注于腰，与《素问·上古天真论》所讲之“恬淡虚无、真气从之、精神内守”一脉相承。心意六合拳中的五行论：“指金、木、水、火、土，五行内应人体五脏，外应人体五官。如心属火，心动则勇力生；肝属木，肝动则火焰冲；脾属土，脾动则夹肋攻；肺属金，肺动成雷声；肾属水，肾动快如风。此五行之存于内。目通肝，鼻通肺，耳通肾，舌通心，人中通脾，此五行之著于外者。而有金生水、水生木、木生火、火生土、土生金此五行相生之道；金克木、木克土、土克水、水克火、火克金此五行相克之道。”与《黄帝内经》中之五行相生相克理论有异曲同工之妙。可见，内家拳修炼，不仅仅可以“文武兼修，体用兼备”，而且还可以强身健体、延年益寿。内家拳理论，同时源于中国老子的“道”及《黄帝内经》、《易经》之核心理论——阴阳五行学说，它是我国古代人民，用以说明宇宙万物发展变化的朴素唯物论与朴素的辩证思想。《老子》曰：“道可道，非常之道；名可名，非常名。无名天地之始，有名万物之母。”“有物混成，先天地生……可以为天下母。吾不知名，字之曰‘道’。”老子认为“道”即是宇宙万物之本原，是万物之根本。而修炼心意六合拳，以“人之形为物之形，物之意以人意悟之”为立法之本，像其形，取其意，符合拳理，练象形拳，须将动物技击方法及含意，用之与敌，方可循环无端，变化无穷，应于不败之地，这些理论均以“道”为指导。

《内经素问·生气通天论》曰：“阴平阳秘，精神及治，阴阳离决，精气乃绝。”《易经》提出“一阴一阳之谓道”。《内经·素问》指出：“阴阳为变化之父母。”这些在古人看来，皆是阴阳互生，对立统一，是一切事物运动之源泉与基因，是世界发展变化根本规律。心意六合拳的“分经定数功法”，也是根据《易经》的河图洛书天地生成数原理来确立的功法。而心意六合拳以“阴阳为母”说明拳法变化无穷之理，阴阳贯穿人之周身。心意六合拳谱中：“会其理于一本，通其形于万殊”与“道生一、一生二、二生三、三生万物”等，皆是一脉相承之道理。可见内家拳之理论，源于老子提出的“道”及《黄帝内经》与《易经》等提出的阴阳五行学说。这些理论对于当代的修炼者

们来说，也有必要去细心研读。修炼心意六合拳，要以老子的“道”为总指导，以阴阳五行学说为总纲，才能更好地去追求“外王内圣”之道，达到“以武入道”、“天人合一”的境界。

第四节　六种劲法与意劲

心意六合拳在内劲发力理义上融入了道家学说、阴阳五行学说、生物力学等。在其拳艺上，阴阳暗合，刚柔相济，内外合一；它在内劲发放上，主要是蓄于中节，固于根结，达于梢节。在心意六合拳修炼过程中，主要体现出五大劲：“踩、扑、裹、束、撅”。而撅劲，即抖撅之劲，每一劲中都有撅劲，它是劲中之母，一撅无不撅也；“踩要撅，扑要撅，裹要撅，束要撅，非撅而不灵”，所以又称之为六种劲法，即第六种混合劲。拳谱云：“踩劲，如脚去踩剧毒之物；扑劲，如饿虎之扑食；裹劲，两肘包裹严密如裹物；束劲，如束身上下合一；撅劲，如堤坎破之水决，即抖撅之劲。”每一劲都有一个“撅字”：即一撅无不撅也。拳谱歌诀曰：“三节明后，五劲相佐，踩、扑、裹、束、撅，惟撅勿错。”根据拳谱“五行论”可知，在修炼心意六合拳之中，须知五行金、木、水、火、土，对应人体五脏心、肝、脾、肺、肾，而在外与人体五官舌、目、耳、鼻、人中相对应，在其拳中对应踩、扑、裹、束、撅之五劲。而五行、五脏、五官、五劲之间相互的关系，即五脏心属火，五官舌通心属火，心动如火焰合于踩劲，踩劲者如脚踩毒物，剧毒如火焰。拳谱云：“意由心生，拳随意发，心如火药拳如弹，心毒为上策，手狠才胜人。”可见心居火，心气一动，四肢皆动，内劲则出。肝属木，目通肝属木，在体主筋，在情主怒，木能生火，因此有肝动能促使心火生，表现在五官上则为目疾心狠。肝动如飞箭合于扑劲，扑劲者要快，要猛，要远，快猛如飞箭。拳谱云：“肝动神聚气势攻，拳随身变鸡步行，且疾心毒手似人箭。”脾属土，人中通脾属土，脾胃属土，土有生化万物之作用，而脾又有滋润诸脏之作用，脾为诸脏之母，为后天之体，脾主后天之气，体壮气足，则劲力裹含发则必有，脾动气团聚合于裹劲，裹劲者含而不露，气力团聚，蓄势待发。肾属水，耳通肾属水，肾气足则精气旺，身体强壮则无论进退、闪转、阴阳转换、蓄劲、发劲都能灵活自如，自由自在。

则肾动快如风合于束劲，束是之长，束长弹抖之劲，疾快犹如飓风。拳谱云："束涨二字一命亡。"肺属金，鼻通肺属金，肺动吼雷声。在修炼过程之中要注意呼吸与动作要协调一致，声随气发，手随声落，发声如雷吼，发劲如炮弹爆炸。此劲是心意六合拳之母劲，又谓震撅劲，而肺动震雷声合于撅劲，撅劲者惊炸之势如震雷。拳谱云："一撅无不撅也，非撅而不灵也。"



图 1–5　五行、五脏、五官、五劲图

此外，还有蹲、涮、摇、拧、插等劲与踩、扑、裹、束、撅五大劲相互阴阳暗合，每一种劲都不是单独运用与修炼。心意六合拳并非一般武艺，修炼时由刚而柔，由柔再入刚，如此一步步深入刻苦钻研，方能越练越精，才能逐步进入一种高层次、高效能、多变性的"灵劲"阶段。其拳灵劲阶段出现，才算修炼心意六合拳进入了"神明阶段"，正如拳谱所云："学拳容易得艺难，灵劲上身天地翻。"

意劲是指纯粹的运用意念，在大脑有意念的引导下完成内劲的运动轨迹，将它运用于四肢百骸，它是心意六合拳内功修炼的重要方法；先师曾一再强调"意劲"的重要性，其中把练拳时的"意劲"比作成唱歌时的发音曲调，不同的发音会产生不同的曲调，不同的发音曲调就会产生不同的美妙音乐，所以，在修炼过程中不同的"意劲"引导，会产生不同的作用，在修炼过程中得到"内劲"的效果、

效率就不一样，以后在心意六合拳这块圣域中，走的高度就不一样，它在拳术修炼过程中占有重要地位。

劲意则是指在发力过程中的指导思想，针对动作劲力发放的需要，大脑有意识进行引导，让拳术中的动作在意念引导下，完成实际上无法企及的劲力，从而逐渐产生内劲，并达到增加拳术威力的目的。心意六合拳的三节、四梢、五行、六方、七法、八要、九要、十字要诀、十六字练法等方面均在意念的指挥下，充分运用意劲和发挥劲意。

第五节 心意六合拳之劲意

心意拳讲究"心为意之体，意为心之用"，心意六合拳的修炼时时刻刻不离意念活动。意念活动时时刻刻指导着心意六合拳的动作和内劲的发放。心意六合拳的每招每式中都包含着丰富的意象，要想全面修炼，就必须将每招每式进行细心的揣摩分析，它不是用言语可以讲清楚的。如果能掌握意劲和劲意的修炼方法，就可以逐渐修炼出强大的内劲功夫。

现将先师传下的十二把劲意写出，以供修炼者参考：

一把劲意：恨天无把（塌天落）。拳经云："凝神意，拽天环；力碑塌，一瞬间；手落声，随意领；雷骤降，躲身难。"此句劲意可以解释为：此把劲意方向由上而下故又称落劲。发力意象是苍天有个把手，浑身力一发可把偌大的青天拉落于脚下，只恨苍天无法装上把手；或想象头顶有粗大横枝，我单手或双手握住横枝，猛然全身发力将巨枝拉断。鹰捉把、乌龙摆尾、燕头碎碑等，皆蕴此劲意。

二把劲意：恨地无环（地翻天）。拳经云："心头燃，发冲冠；内动随，似箭蹿；力贯筋，梢拨起；灵心恨，地生环。"此句劲意可以解释为：此把意劲方向由下而上为钻把之意，又称起把。它的发力意象是若大地面有环可将大地一提而起抛于天际，只恨大地无环；提手钻拳、虎扑等势均含此劲意。

三把劲意：火烧身。拳经云："交贵意，火烧身；势崩翻，藉灵根；意动如，拳似炮；心合气，力通神。"此句劲意可以解释为：此把劲意为盘拳练艺时心胸虚灵，内不著力，外不露形，于无形中突然发

动，四梢劲起，内动外随，有如肤著火星，梦中惊醒，滚油滴水，硬弓断弦一般，灵动无比，速猛异常。主练人的敏捷反应能力以及增强人应敌的灵敏度。交手时击其不意，趁其不备，全在敌人的意料之外。要以意领气，以气催声，声助拳威，动作在一瞬间完成。

四把劲意：燕头碎碑、曲断中节。拳经云："抖擞神，两臂伸；擎碑过，顶千钧；凌空搠，神功显；土齐腰，四尺深。"此句劲意可以解释为：此把劲意曲断中节功法，为意想两手将一块千斤重的石碑举过头顶，用尽全力将大石碑直插入土中一般，此把意劲主练人的中节劲和腰、胯、膝、肘弯部之劲。该部发力必须脆快而富有弹性，在发力的一瞬间如巨风卷大树，突然树从中折断一般。

五把劲意：拉锚断绳。拳经云："虎归窝，尾作头；臂尖打，艺难求；拉锚断，缆疾意；前后崩，神鬼愁。"此句劲意可以解释为：此把劲意之意象是向上拉起重船锚时，绳突断，我被迅速向后跌出；拉锚断绳这是一把前后的劲，两力相争；发力时意如身缠数道绳索，突然一震将绳全部崩断，拳往前走，背往后挣。

六把劲意：翻弓断弦。拳经云："随应变，手足合；打折弓，死反活；肚里锤，崩炸意；秘诀全，背负锅。"此句劲意可以解释为：此把劲意之意象为大力士强拉硬弓，满弓之弦，突然裂断，向两头翻去，弓背弹开伸直，快速异常，疾如闪电。此把劲意在每拳每式中均有出现。

七把劲意：勒马停风。拳经云："勒马停，艺一把；马跌蹄，落崖刹；烈马勒，不向前；不出尖，人已翻。"此句劲意可以解释为：此把劲意犹如一匹烈马冲上悬崖，在要失前蹄落悬崖的一瞬间，猛然将马勒住。此意劲有向前撞之劲力，犹如高速行驶的汽车急刹车一般。练时有向前撞、向后向下的复合多方之劲力。

八把劲意：横开三簧锁。拳经云："巨锁悬，视等闲；强开硬，打意先；三节开，无遮拦；陡起神，威破险。"此句劲意可以解释为：此把劲意犹如面前有一把三簧巨锁悬于门上，我欲破门而进，凝神聚气，倾全身之力合身撞击，用全力将锁一举击碎。有勇猛进击，快速果断，不留余力，全力以赴，无坚不摧，勇不可挡之气势。

九把劲意：迎面铁臂。拳经云："功胆壮，意逍遥；气充盈，贯四梢；近体搏，勿畏强；迎门踩，人难逃。"此句劲意可以解释为：此把劲意意想面前有高大的墙壁，我周身力气急运，毫不犹豫和身扑击，意欲破墙而入，如同洪水决堤，势不可挡。

十把劲意：百枝上风摇。拳经云："顾打难，不露形；刚柔济，意从容；拳领化，随来势；借意纤，枝舞动。"此句劲意可以解释为：此

把劲意为自己犹如一棵大树，大风袭来，树枝随风自然摆动。修炼时要求内意高度集中，两眼向前看要有神，随机应变，能体现出应变能力及化劲之巧。

十一把劲意：怀抱顽石。拳经云："动静明，来望高；升起落，势如涛；扑勇似，攫食虎；敛卧灵，窥鼠猫。"此句劲意可以解释为：此把劲意犹如两手抱起千斤重的巨石，闸住丹田，犹如弯弓到极点，弓弦将断未断之时，意将巨石猛力外扔数丈开外，随即飞身上前，又将石捧起扔出。此把劲意为锻炼内劲之法，而起内劲着重于抖动。

十二把劲意：雷声。拳经云："蛰龙起，迅电鸣；虎啸林，百兽惊；气意疾，雷贯耳；先声慑，胆助成。"此句劲意可以解释为：其要领为声随手发，手随声落，气自丹田生，以意领气，以气催声，随发咦声，声如速雷。久习此功能锻炼丹田内劲，可调理肺脏，调和气血，使心安息静，身体爽快，气足宏亮，脏腑坚实，声助拳威，配合拳式发招时速猛有力，即可使拳技突增。

需要说明的是以上这些发力的意象均不是单一存在的，它们之间是相互渗透的。需要修炼者细心揣摩内功理法，融汇贯通，加之勤学苦练，勇于实战，持之以恒，自会体悟其中奥妙。心意六合拳拳法确为拳道相合之拳法，武为道之基，道为武之果，希望广大修炼者能达到"武道合真"的境界。

第六节　内劲功法解释

心意六合拳以"踩、扑、裹、束、决"为五大劲力，它们均体现在心意六合拳的"六形"之中，即鸡腿、龙腰（身）、熊膀、鹰抓（捉）、虎抱头、雷声，"六形"又合为一体。习武者一般都要经过由简到繁再到简的三个练功阶段，到了上乘阶段，虽然平淡无奇之一招往往也包含了复杂高深的内劲，即复合浑圆劲。而心意六合拳之内劲讲究丹田的一个整劲，拳法可以看出"心一战而内动，气从丹田生，如虎之狠……气随声发，手随声落，一技动百技动，四梢无不齐，内劲无不出也"。拳法："精养灵根，气养神，养功悟道见天真，丹田养就长命宝，万两黄金不与人。"心意六合拳名家孙少甫言："打法需要先上身，脚手齐到方为真，浑身全到无拦挡，均是与人较技，须全身整

劲而赴之，而以丹田为立；心意六合拳艺之发劲，多贴身靠之挤劲，而以丹田气为主。”常言道：“培养丹田，积精蓄锐。一旦有事，应敌之柬。心意一动，手足相应。肩胯相合，肘膝随之。周身之气，不运身运。内外合一，成其六合。”以上皆说明要习练心意六合拳内劲，离不开人身之丹田。内劲之修炼就是用丹田做出不同形式的劲力。心意六合拳绝非以上所讲这几种内劲劲法，而是可以促成很多种内劲形成，正如老子所言“道生一、一生二、二生三、三生万物”。而心意六合拳这几种基本的内劲，它只是基本练功形式，可以衍生出很多种高级形式的内劲。

修炼心意六合拳，是一个内外同修的过程，而对内劲追求，乃是修炼者对武技达到上层阶段的必然追求。如内气充盈，与敌交战之时，心意一动，丹田爆发，整体内劲一触即发，犹如飓风摧枯拉朽，势不可挡。而今对众多心意六合拳修炼者来说，只是对外形的一种追求。李存义在内部资料六合意拳拳谱中，指出《曹继武先生意拳十法摘要》：“十曰内劲，夫内劲者，寄予无形之中，而接于有形之表，可以意会，难以言传者也，然其理则可参焉。盖志者，气之帅也，气者，体之充也，心动而气则随之，气动而力则赶之，此必然之理也。有谓创劲者，非也，有谓为攻劲崩劲者亦非也，殆实粘劲也。窃思创劲太直，而难起落，攻劲太死难变化，崩劲太拙，而难展招，皆强硬漏形而不灵也。粘劲者先后天之气，日久练为一贯也。出没甚捷，可使日月无光而不见形，手到劲发，可使阴阳交汇而不费力。总之，犹如虎之登山，如龙之行空，方为得体。”由此可见，心意六合拳之修炼，不以“心意”修炼内气，“气与力合、内气与内劲”，皆无从谈起。而内气乃是一个重要的概念，它是构成心意六合拳内功的重要部分，可以说人人都有“内气”，然而这种内气能否在血脉中畅通无阻，并与“心、意”相合才是心意六合拳的内气关键。这里所指的“内气”，不是呼吸之气的那个“气”，而是与中医上所讲之“气血”中之“气”相关联，而今现代科学还不能完全解释。比如献血之人，如果血液冲出之时，血中气泡较多，此人身体就会较健康强壮。中医上言，内气愈充足其生理功能皆愈强，身体健康状态愈好。因而，心意六合拳内功修炼，决然离不开内气的锻炼与培养。

心意六合拳拳谱云：三节既明，而内劲发动之脉络即可知矣。然指之力源于掌，掌之力源于掌根，故掌根摧掌，掌摧指，而劲乃出；手之力源于肘，肘之力源于肩，故肩摧肘，肘摧手，而劲乃行；足之力源于膝，膝之力源于胯，故胯摧膝，膝摧足，而劲乃通；然肩胯之劲源于身，身之劲源于丹田为内劲之总源也。由此可见，丹田

乃内劲总源，不懂修炼丹田者，实属不懂真正之内劲也。明白内劲源泉还须明白修炼内劲方法。故拳谱云：“何为四梢，浑身毛孔为血稍，手指足指为筋稍，牙为骨稍，舌为肉稍。与人相搏时舌顶上腭，则肉梢齐，手腕足腕撑劲，则筋稍齐，牙齿相合则骨稍齐，后项撑劲则血稍齐，四稍俱齐，则内劲发矣。所以四梢，尤其要决耳。”此处讲明了内劲之习练法则，也可以简言之“一动无不动，一动皆撑筋拔骨，四梢具齐”；因而，修炼心意六合拳者，只有真正懂得了内劲修炼之道理，源泉之法则，方能真正地通过修炼，打开通往武道之大门。

第七节　心意六合拳之丹田功法

心意六合拳是一门内外兼修的拳术，其神奇的技击技艺为世人所知，但拳术中真正内功修炼及养生入道之法极少有人谈及。心意六合拳内功就是指心意六合拳的内劲、内气、丹田功。天有三宝：日、月、星，人有三宝：精、气、神。通过心意六合拳的内功修炼，可以极大地开发人体潜能，更好地扶持与培养人体的真精、真气、元神、真阳，使后天补先天，并可以达到与道合真之妙境。

这里介绍的七种丹田功，乃是心意六合拳修炼的内功功法之母，是心意六合拳门内的内功精髓，七种丹田修炼法彼此互相结合，不可绝然分开。如能按法修炼，就会修炼出难以言表的“神奇”内功。拳谱云：“练成丹田混元气，走通天下无人敌。”从另外一个方面讲，丹田内功可以补元气、益元阳、壮元神、开智慧、养性命、道合真，并能促进人体新陈代谢，壮筋骨，坚五脏，养生祛痛，益寿延年，拳谱有云：“静养灵根气养神，修功悟道见天真，丹田养就长命

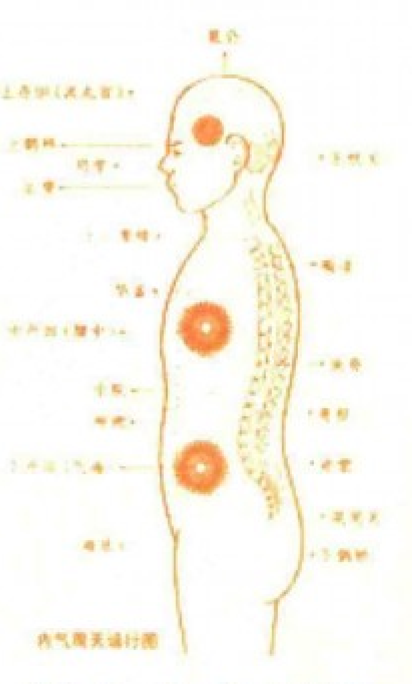


图 1-6　上、中、下丹田

宝，万两黄金不与人。”

一般丹田有上丹田、中丹田、下丹田之分。上丹田在两眉间印堂穴，中丹田在壇中穴（心窝），下丹田为脐下三寸，或认为在脐内一寸三分。

修炼心意六合拳一般认为下丹田是脐下气海部分，这是人体中部（重心），应修炼此处。此处地方修炼好，与对方较技之时就会有意想不到的“神奇”力量，犹如飓风摧枯拉朽，势不可挡。修炼心意六合拳的每个阶段，对丹田修炼都有不同修炼心法，最后要修炼到“浑身无处不丹田”的境界。

修炼心意六合拳内功丹田功，有七种方法，一筑丹田、二揉丹田、三折丹田、四坐丹田、五逞丹田、六坚丹田、七养丹田。心意六合拳内功丹田功七种练法如下：



图 1-7　　图 1-8　　图 1-9

预备式与操手姿势

开始站立两脚与肩平，先行入静（古人称定心）。拳谱曰：“心定神宁，神宁心安，心安清静，清静无物，无物气行，气行绝象，绝象则觉明，觉明乃神意相通，万象归根合成一气。”入静之后，先在周身运气（也叫贯气）。运气之方法：二目闭上，精神集中，眼与心合，稍定即向上意视，至颠门与意合，心与意合，以意引气向后往下降气，至玉枕、大椎、大杼，肺气向下行，沉肩垂肘，塌背，尾闾回收至下丹田，顺两腿内侧下行达于涌泉。此时两手随之下按，两膝微曲而稍下蹲，当气降到不能再降（此乃阴气下降），即由涌泉顺两腿外侧上行，腿与身也随之而起，恢复原状。意气到两胯环跳穴之时，两胯内缩意气由此而直抵会阴稍停，由前身上行至中丹田，分由两

肋上行到璇玑，再分由两耳后高骨处上行至泥丸，下降祖窍稍停，由祖窍至喉头，从体内直抵夹脊，再直通心窝至终宫，经中丹田至下丹田，稍停，提过尾闾，同时要提肛，经夹脊玉枕至泥丸下降至上丹田，稍停，由上丹田经口内入气管至中丹田，而达下丹田，经提尾闾（并提肛）至夹脊玉枕、泥丸，至上丹田，稍停由上丹田只收气不出气，这叫伏气（指丹田气不是呼吸闭气），然后静守丹田，准备进行要练之丹田功。如初级阶段修炼者，不能做到以上要求，在修炼丹田内功和盘架时，可以体会另一种方法，即“当别人一叫你时，你马上产生反应的时候，脑子里、身体里面是什么样的感觉”。这样去体会，再去修炼功夫，那作用就截然不同了。

一、筑丹田

这是一个动态的功法，两手抱球时前腿提膝，后腿屈膝，然后前腿向前迈步成大弓步，双手同时在腹前下压，踩地和压手要同时发劲。在下压的同时，头颈顶起，形成对拔，整个过程犹如打桩。此动作可以周而复始，根据自己身体情况，量力而行。这个动作很容易模仿，但没有老师引导，也是很难修炼，看似简单，其实是既高级又细腻、复杂的动作（见图 1-10、1-11）。



图 1-10



图 1-11

二、揉丹田

两腿站立半马步，以丹田为中心，左手从右胯开始将丹田拉到左面，左胯以上左软肋以下，同时要蹬右腿展右胯，这时展右胯和抽左肩要协调一致。接着右手再从左胯开始将丹田拉到右面，右胯以上右软肋以下，同时要蹬左腿展左胯，这时展左胯和抽右肩是协调一致的，反复多次，次数不限，根据自己身体情况，量力而行（见图1–12、1–13）。



图 1–12



图 1–13

三、折丹田

两脚左右开立，身体左转，成歇步，右手经腹往下插至左胯下，左手护于头右侧，眼视身后。然后，身体右转，成右弓步，右手向右侧后摆出，左手护于裆前，眼视身体前方。练习次数根据自己的身体情况，量力而行（见图 1–14、1–15）。



图 1–14



图 1–15

四、逞丹田

双脚左右开立（约与两肩宽），左脚下蹲弯曲，右腿伸直，成仆步。两手下按，与右腿平行。意下行至脚底。然后，两手握拳，两腿内侧用力收起，意上行至丹田，眼视拳心。练习次数根据自己身体情况量力而行（见图 1-16、1-17）。



图 1-16



图 1-17

五、搓丹田

（两脚左右开立），左腿压在右腿上，先从右边开始，左手掌心向上，右手掌心向下，双手合在一起，右手向前搓，左手向后抽，然后右手反下左手反上，上边的手向前搓，下边的手向后抽，反复多次练习；第二次从左边开始，右手掌心向上，左手掌心向下，双手合在一起，右腿压在左腿上，左手向前搓，右手向后抽，左掌向下右手反上。次数不限，根据自己的身体情况，量力而行（见图 1-18、1-19）。



图 1-18



图 1-19

六、竖丹田

两脚左右开立，两手放于腹前，后脚蹲地，前脚滑行半步，后脚跟上，挺腹，两手由下向上托起，腹部撞至目标，眼视前上方。练习次数根据自己身体情况，量力而行（见图 1–20、1–21）。

七、养丹田



图 1–20



图 1–21

一个上身立直、静心养气的动作，也是养丹田和长功夫极其关键的地方。每一把收势后，在这一定势的时候，丹田自然呼吸 3～5 口，直到气息均匀，使全身之真气归于丹田处，就好像“农民种了一季庄稼，成熟以后要收割一样，不收割这一季庄稼就等于白种了，收



图 1–22



图 1–23

割了再运到家里，才算收获了粮食。”（见图 1-22～1-25）。

七种丹田功法，互为结合不能互相分开，无论修炼那一种，都不能离开丹田。只有修炼好内功，才能保牢外功，否则等于白练。俗



图 1-24



图 1-25

说“打拳不练功，到老一场空”，千万不能忽视七种丹田功，对于培养心意六合拳内劲、内功有着重要的作用。以上是先师真传的内功修炼心法，也常闻他派拳术，有其不同的内劲、内气修炼方法，在这里只介绍本门内的心意六合拳修炼方法。

第二章

心意六合拳述真

心意六合拳拳架功用心法

第一节　拳架精要

一、修炼其拳之要求

正身，是修炼者的首要问题，正确的姿势，是练好功的重要条件。正身可以集中注意、安定心神。正身基本要求，是形正体松、气运自然。形正则生势，静则有顶天立地，包含宇宙之气概；动则敏捷迅速，运用石破天惊之憾人气势。其中体松是紧中求松，刚柔相济，做到松而不懈，紧而不僵。正身后内心安定，精神清静到无丝毫牵挂的境界，这时本身真气就会运行全身而无阻滞。当感觉明亮畅快之时，精神与真气就可互相通达，万物皆可归于丹田之根本源泉。在明理识规之后，修炼明刚劲阶段（即炼精化气）要保持姿势中正，支撑八面，每一动作皆要有相互撑劲，做到“手脚齐到方为真”，并做到周身均稳，劲力充实，上下松和；而做暗柔劲、虚灵劲阶段（即炼气化神、炼神还虚）要特别注意“心、意”的关键作用。拳谱云：“处处着着以心意应用，用心意做内外功，以心意取人，而且生人以不见乎为真传。心有所感，意必至动，技艺之运用全在于心动意发……心意之运用能使元神稳于周身，能使筋骨气血到处活动流畅，能使四肢动作活泼，能使手足便利攻防。心意乃是修道得法之关键。”

在心意六合拳修炼过程中，要恪守拳谱中的“十法摘要”，只有明白拳谱中的“三节、四梢、五行、六合、阴阳”等道理后，才能更好地修炼心意六合拳。还要遵守拳谱中之“四忌”，即修炼前勿饥，勿饱，勿构思，勿愤怒。饥则无力，饱则伤骨；构思则脑易昏，愤怒者气易乱。修炼中勿谈笑、勿唾液、勿出虚恭、勿努气暴力、勿挺胸提腹。谈笑，则神气散而不凝；吐唾液易喉干上火；虚恭易气漏而力散；努气则易胸闷，肺为气所排挤易生满闷肺炸之病；暴力易使四肢骨骸中血脉不能流畅，导致全身僵滞；挺胸使气不能归于丹田，头重脚轻；提腹易使气挤于胸部造成上实下虚，使下盘难于稳固，并且还会影响心肺正常功能。

修炼后勿急于卧，饮食，排泄。坐卧易气抑而不畅，饮食易滞，

排泄易漏气。而在平时勿贪色，勿晨饮，勿斗殴，勿偷劫，勿赌博。贪色则失精，因丹田内功着重练气，而练气以养精为根本，暴饮则易伤五脏；而戒斗殴、偷劫、赌博乃是习武者最基本的武德要求，也是做人的基本道德要求。

修炼心意六合拳，在练功时间与方位上，应根据自身情况进行合理选择。古人认为，最佳的练功时间是子时 23 点至 1 点，其次是午时 11 点至 13 点，再次为卯时 5 点至 7 点与酉时 17 点至 19 点。人体元气之日周期为：子时元气在肾，卯时在肝，午时在心，酉时在肺。子时应意守下丹田，使心火下降与肾水相济；午时应意守上丹田，使肾水上济心火，坎离交媾；至于卯、酉二时，是心肾三气交分之际，人体阴阳之气处于动态平衡状态，此时宜站桩、打坐。故古人认为，自然养五方气色与人体脏腑之气是相通的，因此很重视练功时间与方位的选择。因此有东方属木、南方属火，为阳方；西方属金，北方属水，为阴方。阳虚者练功时，可以面向东或面向南，以采阳气补体内阳之不足；阴虚者练功时，可以面向西或面向北，以采阴气补体内阴之不足。古人认为，月属阴，日为阳，一般练功之人在夜晚可面向月亮或北斗星方向练功，白天可面向太阳方向练功，这样有助于身体内部阴阳平衡。以上练功时间与方位可作一种参照，但不能拘守。总之，修炼心意六合拳要一招一式按照要求，绝不可心浮气躁，要通过自身的刻苦修炼去开发自身的潜能，从而达到量变产生质变。拳艺之道与万物之道均是相通的。能修炼到何种程度，是与修炼者的刻苦程度、领悟及方法正确与否紧密相联。

二、行拳理法

中华万千武艺，崇尚禅道之门，心意六合拳当选其首。拳谱曰：“学拳容易得艺难，灵劲上身天地翻。”道出了心意六合拳的精义。儒家之讲修养，佛家之讲修悟，道家之讲修炼，这都是“转化”功夫。功夫所至，妙用无穷，形、智、神、气、心随之变化，甚至可以变化利害顺逆关系，化腐朽为神奇。中华民族的心意六合拳，它是科学的、简捷的、健身的、实战的、超越个体的、实实在在的，是古人智慧的结晶，也是内家拳非凡魅力之所在。心意六合拳的设计非常全面巧妙，就好比是人体工程学，现代人只要按部就班就可以得到其中的奥妙。真传内家拳法可以使人体高峰推迟至六七十岁，只要每天花

上半个小时左右的时间修炼心意六合拳，便可以真正达到脱胎换骨的功效，并可以拥有惊世骇俗的功夫。历代习武修炼者，在先人的“修身、齐家、治国、平天下”的影响下，皆追求“外王内圣”之道；修炼者无一不追求“纵横自在、有感皆应”的“神明”境界，并通过“以武入道”来充分实现人生的价值，而修炼心意六合拳，就可以帮其实现心中之志。

心意六合拳乃是以武入道的方便法门，是集身、技、性于一体的优秀内家拳术，它是从冷兵器时代的战场格斗技术中流传下来的，浑身无不充满着剽悍、勇猛、毒辣的气息。因为要对抗格斗，所以在修炼过程中，通过其真传方法修炼，会从根本上改变自己的体质，将自身打造成钢筋铁骨般的“金刚不坏之体”。如果不懂修炼方法，为了修炼成“金刚不坏之体”，一味地靠外在的排打，结果是功夫没练出来，反而练坏了身体。举个简单例子：没有一点气的篮球，用力往地上扔，扔不了多长时间，球就被扔坏了；而打足气的篮球再往地上扔，就不会有问题了。所以，看心意六合拳名家练艺时，每一次发力都会像飓风摧枯拉朽、巨浪打击礁石一般，给人以极其恐惧的爆裂感。从身、技的角度讲，心意六合拳是修炼者用来强身健体与技击格斗的首选拳术。从性命修炼的角度讲，心意六合拳追求的“性命双修、身心合一、与道合真”与佛家之“明心见性”、道家“天人合一”皆一脉相承。在科学技术高度发展的今天，已不像冷兵器时代的战场格斗要求一样，不能纯粹修炼心意六合拳带来的高效能技击技艺，今天是以健康为主体的生命科学社会，决然不能忽视心意六合拳要求的健康与道德修养。

如何才算真正练成了心意六合拳呢？是学会了心意六合拳所有的动作、套路，还是掌握了内功的运动形态？简单地说，掌握其中独特的内劲修炼方法，就从根本上掌握了心意六合拳内功，才算真正掌握了心意六合拳。不在于学多少动作，掌握多少套路。如果不能掌握其内功，就是学得再多的招式与一大堆的套路，也只能是悦人耳目。

如果能修炼出充盈的内气，当技击之时，即使对方的攻击快若闪电，内气也能够自然地感应到，并随机发出不假思索的回应，而出招速度亦会极快，会有炸弹爆炸式的回击。而没有内气的灵敏性，乃仅仅是一种机械熟练的反应，对付一般习武者有用，对付高手就没用了，而有了内气就好比给人体增加了一个超级马达，有着天壤之别。其“功夫”的最高境界应该是极快的，这个极快不是通过练骨骼肌肉的快速来达到的，而是通过能制造产生极快效果的内在驱动

力机制来达到的。修炼出内劲者，应用时则锤打人不知，人倒已不知；见身不见锤，见神不见形，神乎其神，玄乎其玄，其任何平淡无奇的一招一式，皆能打出石破天惊之击。

心意六合拳是一门内外兼修的拳术，要想真正进入心意六合拳的武道之门，必须要掌握其内功修炼方法。很多修炼者都是先学习动作，再学习其套路，之后再探求拳理拳法，以至于在细枝末节上下了很多的功夫，还养成了错误的运动方式，尽管经过长期的修炼，心意六合拳内劲功夫一点没有修炼出来，更无法企及“化、空、灵”的高级境界。其实修炼的最终境界，是为了与大自然相呼应。通过修炼，修炼者可以找到大自然中永恒不变的真理、法则。如果通过修炼找到了这种真理法则，修炼者就可以与大自然相呼应，自然界任何的变化，身心都会有所感应，此种境界，乃是“天人合一”的境界。

修练之关键，就是将任、督二脉打通后和以后的一系列练功，目的就是为了将身体的百窍都打开，从而与自然、宇宙相融合，接收宇宙间的能量信息，与之达成合一性，从而修炼成“天人合一”的境界。当开始修炼心意六合拳时，才可能打开某些特殊的脉络。要想真正修炼心意六合拳，从一开始就要明白内功修炼方法，而心意六合拳的内功修炼，每一招每一势均不能脱离练功找劲的目的。心意六合拳注重内功的修炼，而内功与人体自然衰老是一致的，可它却是一种可以通过修炼，并能不断增强的能量机制。心意六合拳高手都能激发内功，使得生命的能量机制得以维持高强度的状态，并可以将人体高峰推迟到70岁左右。修炼成了内功，则其他的武学问题也就迎刃而解了，技击本领也会水到渠成，一出手便可有石破天惊之憾人气势。所以修炼时必须注重内功理法要求，炼法有炼法的心法，打法有打法的心法，两者不能混为一谈。用打法的心法是修炼不出内功的，把炼法的心法用于技击之中也无法克敌制胜。所以，修练者一定要遵循先辈流传下来的宝贵经验，刻苦努力、细心体悟，方能更快地步入正道，并能逐渐进入“功夫”的高级境界。

在修炼时首先要明白动作过程中“心、意”导引下之意劲走向，其次要心意与丹田内劲相合，并能理解意劲，每一把意劲从丹田发出，而不是通过后天的速度、力量修炼外形；最后，修炼过程中要求周身动作高度协调配合，做到“一动无有不动、一举动均要梢齐、行随、意合”。内劲要求身体内有高强度之对拔争力，做到一涨劲全身如铁，一缩劲全身似棉。在外注意身正步灵，含胸拔背，虚领顶颈；在内要注意心意的导引，五行、四梢、六合均要与心意合，真正做到每一动都是全神贯注地在“心、意”导引下修炼丹田内劲。把把不离

丹田内劲的修炼，招招皆是练功找劲，像拳谱所云："通其理一本，形散与万殊。"经意念引导，招招势势在"六合"基础上。通过练功找劲，逐渐使修炼者内劲升华，具备火烧身之惊觉，有触而惊炸之绝断劲。修炼的每一个阶段，心、意的路线、引导、作用均不相同，内劲的含发过程也不一样，需要修炼者细心体悟。

在修炼心意六合拳的初学阶段就要从内劲内功着手，刚开始就要修炼五脏，以强壮五脏六腑为修炼丹田内功打基础，切不可以出偏。心意六合拳之修炼，要经过修炼身体整力阶段、修炼动作过程中骨头之间相互协调配合的合力阶段、修炼动作与动作之间的变换阶段、修炼身体的内劲（功夫）阶段、修炼随心所欲纵横自如的阶段（即"空"的阶段）、修炼"灵"的阶段（即以武入道的阶段）。修炼的不同阶段，心意六合拳的内功理法是不一样的，然而内功理法又不可能被看到摸到，因此不易得其要领，要修炼者慢慢逐渐细心体悟。心意六合拳的修炼极其注重"心、意"的作用，而"意"的作用有很多种，有安静的无形无相之意，有导引肢体运动之意，有内向性作用之意，有意识活动作用于意识本身之意等。不同的阶段有不同的意念修炼方法，需要得其真传的老师，一步一步地引导传授。在修炼的初级阶段，要体会安静的无形无相之"意"，在修炼整力、合力过程中体会"意"的导引作用；到了修炼的中级阶段，要特别注意内向性作用之"意"的影响，对修炼动作的变换及内劲的逐渐出现并强大，有极其重要的作用；高级阶段之"意"，乃是意识活动作用于意识本身，到了这一阶段，各种理法、心意的运用均可以自然而然产生，达到"因敌成体"、"随形成势"、"纵横自在、有感皆应"的"神明"境界。同时也提醒大家，心意六合拳的修炼者必须认真学习内功理法，一切都以丹田为核心，千万不能偏离主旨；要在明师指引与教授下，一步一步逐渐地修炼，不能超越修炼的每个阶段，否则有损身心健康，可能会误入歧途。

修炼心意六合拳是不容易的，现在的人们生活压力又大，每天都要为生活忙碌，很难做到每天修炼二、三个小时，也很难将功夫修炼到像古人一样的高度。但是我们应该知道修炼的道路，并且要走好。学会分分秒秒皆修炼的真意，利用好生活中零星时间。我们修炼是为了以武人道。如果修炼心意六合拳纯粹为了技击，把它当成小术来练，而不悟大道的话，就完全丢失了心意六合拳最珍贵的东西。在修炼过程之中，要加强理论修养的学习，在不同阶段会出现不同的问题，而在《易经》、《道德经》、《黄帝内经》等中国古藉中，就能找到相应的道理，正所谓"师傅领进门，修行在个人"。

三、修炼之基本常识

（一）手型、步型

手型、步型是心意六合拳基本动作，掌握手型与步型的规格、要求和要领是学习各种动作的基础。

1. 手型

（1）拳：五指蜷拢握紧为拳。方法是将拇指外的四指并拢伸直，然后向掌心弯曲蜷紧，再弯曲拇指，使它的第一节指骨压在食指和中指第二指骨。手要握紧，拳面要平（见图 2–1）。

（2）鹰爪：四指分开（均间隔一寸）弯曲，与掌心成圆形（见图 2–2）。



图 2–1



图 2–2

（3）猴钩：将五指并拢（均间隔一寸左右），腕关节弯曲（见图 2–3）。

（4）虎爪：五指并拢，指中节弯曲，拇指弯曲紧靠在虎口处（见图 2–4）。



图 2–3



图 2–4

（5）龙爪：四指并拢稍弯曲，拇指与食指成圆弧（见图



图 2–5



图 2–6

2-5）。

（6）蛇头：食指伸直，拇指紧靠虎口，其余三指的中间关节弯曲（见图 2-6）。

2. 步型

心意六合拳步型，以鸡步统贯每一个动作，总是前弓后蹬，似鸡行路状，即谓“步步不离鸡行步”之意。鸡步的架子可分高、中、低三种。



图 2-7

低鸡步之具体练法是：两脚前后相距一大步，前脚跟与后脚尖的距离为自己二足的长度，脚尖向前，膝关节稍后移，重心超出踝关节的中心点，后腿弯曲，后脚跟离地 7 厘米左右，前脚内侧相距 10 厘米左右（见图 2-7）。

中鸡步之具体练法是：前脚跟与后脚尖的距离为自己的二足长，脚尖向前。后腿弯曲，后脚跟离地 5 厘米左右。前脚内侧与后脚内侧相距 10 厘米左右（见图 2-8）。

高鸡步之具体练法是：前脚跟与后脚尖的距离约为自己一足半，脚尖向前，后腿弯曲，后脚跟离地 3 厘米左右，前脚内侧与后脚内侧相距 10 厘米左右（见图 2-9）。



图 2-8



图 2-9

左脚在前称“左鸡步”，右腿在前称“右鸡步”。要领：练任何一式鸡步，均应五趾扒地，足心撑空，圆档，撑胯。撑胯应做到前胯往前撑，后跨往后伸，使腕关节并行，两膝向前。

修炼心意六合拳时，对基本的手法和腿法要求运用纯熟。

（1）单把与双把

单把为心意六合拳之基本把。它有许多修炼形式，如平提、搂等单把，但无论哪一式要知七月（见图 2-10、2-11），即两手虎口谓之两月，两膝弯曲谓之两月，背圆收胸谓之一月，两肘曲谓之两月。

十指相叠时，称单把；弧口相叠时，称双把。



图 2-10



图 2-11

（2）腿法

心意六合拳腿法，在修炼之时不论进、退、虚、实之变化，还是卷、挪、钻、转皆要运用刮地风、卷地风、扫边风（见图 2-12、2-13、2-14）。拳谱曰：“手打三分，脚打七分，取胜全凭腿赢人。”



图 2-12



图 2-13



图 2-14

（3）鹰抓把

心意六合拳手法，有“把把不离鹰爪”之说。修炼时可分上下两势，上势为出手势（见图 2-15），属阳势。下势为回手势（见图 2-16），属阴势。鹰抓把乃是心意六合拳基本手法。



图 2-15



图 2-16

（二）修炼之“四忌六要”

1. 四忌

忌用力蓄气。用力宜刚，蓄气刚滞适当，太刚易折，太滞则气逆。

忌挺胸塌腰。挺胸气悬胸满，塌腰气逆上行，难归丹田。

忌耸肩锁颈。肩耸气散于胸，颈缩头部不能舒畅。如将帅不能发号施令，其两足无根，轻如浮萍。

忌动作停滞。动作停滞，四肢不灵。

2. 六要

沉肩坠肘。沉肩者两肩松开，极力往下垂；坠肘者，无论出掌或拳，肘极力往下坠劲，肩与肘本有连带关系，肩沉肘坠，内劲弹力双收。

贯顶提肛。贯顶者，虚领顶颈也，神贯于顶，便能提起精神，拿住丹田元气，不使外溢；肛如忍粪状，谓之提肛，即提肛部变理阴阳也。

扣齿抵腭。演练之时口似开非开，随意呼吸，精神焕发，舌抵上腭，目光自然。

食饱松腰。以为心意之诀，松腰后空，往里微含其气，自归丹田。腰为全身之主宰，松腰足部坚实，桩法稳固，进退变化皆由腰部转动，支配动作必须腰隙求六要也。

内外相合。十形心意在神意与躯体一致，所谓内外相合也。相连不断，动则求精，故云：“大脑如元帅，手足身腰为五营四哨兵将。元帅发令，兵将无不听从指挥，心动意即行，手足皆到也”。

阴阳相济。拳谱曰：“看阴而有阳，看阳而有阴。阴不离阳，阳不离阴，阴阳相济方为动静”。阴阳者，即上下相随，奇正相生也。由脚而腿，由腿而身，练如一气。又云：“手如流星，眼如电，腰如蛇形，步在转，皆在其中也”。故手足一动，心与意，眼与神，亦莫不随之而动，上下相随，始能阴阳相济也。

（三）拳谱言修炼之“十法摘要”

一曰三节。就一身而言之分三节，手肘肩为梢节，头胸丹田为中节，胯膝足为根节。三节之中又分为小三节，手为梢节，肘为中节，肩为根节；头为梢节，胸为中节，丹田为根节；足为梢节，膝为中节，胯为根节。三节者，其中六要不外乎起随追，梢节起而中节随，根节追之，上节不明，逃不掉七十二拿，中节不明浑身是空，下

节不明，逃不掉三十二盘踢跌。三节须分明。

二曰四梢。发为血梢，甲为筋梢，齿为骨梢，舌为肉梢。怒发冲冠，甲欲透骨，舌催齿，牙欲断劲，心战而内动，气自丹田而生，如虎久恨之，气发而为声。身随手发，手随身落，故一枝动而百枝摇，四梢俱齐，内劲无不出矣。

三曰五行。五行者金、木、水、火、土。内对人体五脏，心、肝、脾、肺、肾。外对人之五官，目、鼻、口、耳、舌。人体中外五行，手、眼、身、法、步。

四曰身法。身法有八要，即起落、进退、反侧、放纵。起为横，落为顺，进步后退，身顾左右，收如伏猫，纵如放虎，与三节法相贯。

五曰步法。步法者寸步、垫步、快步、箭步等。如 1 米多远，则用后脚垫一步，仍上前脚，如身大力勇者用践步，急跟后步，可达约 2.3 米远。

六曰手法。手法者，出手、起手、送手、截手而已。当胸直出者谓之出手，筋梢不发起未落谓之送手，顺起顺落参艺送，嗟者谓之截手。

七曰上法。进法上法者以手为妙，进法者，以发为奇，而总以身之法为要，则手起如鹰展翅，进步如虎上，进步踩拥也。务必三节明，四梢齐，五行顺。身法活，手足相连，八方俱明。攻者巧妙，顺者自然，勇敢果断，精者紧快，恨不容情，心一动战，而内劲出。

八曰顾法、开法、截法、追法。顾法有单顾、双顾、顾上、顾下、前顾、后顾、左顾、右顾。开法有左开、右开、动开、柔开。截法有截手、足、眼、面。追法有上法进法，即谓“随身紧起追风赶月不放松，彼欲走而不能，先学顾法为学用”。

九曰三性调养法。眼为见性，不时循环；耳为灵性，不时报应；心为勇性，不时常警。其法如脊背后物一动一静，心入于耳，眼视之而心意动，故曰三性者乃艺中妙用。

十曰内功法。益诸气元帅，气体之气也。心一动而气近之，气一动而力伏之，此必然之理也。运行于三性之中，本法于战之顾，如虎之撑爪，而物不能逃，龙之用力，而山不能阻也。如是以上九法一气贯成。

（四）十二起落

左虚右实顺势起，起要用足落在手。

鸡有急性能飞，振翼之感。

抖毛啄米刨食，奋斗之勇。

猴能窜蹦跃高，跃身之灵。
封面抓心摘桃，缩身之法。
燕子穿窗入林，钻天之灵。
衔泥疾速窜帘，抄水之巧。
蛇能昂首抽芯，草上飞行。
曲伸绕蟠柔刚，机关在腰。
鹰展翅击长空，钻天之迅。
高瞩翻身入林，捕获之精。
龙善腾云驾雾，升降之形。
绞水摆角显爪，抽骨之法。
虎有捕食之猛，扑战之勇。
伏身坐窝离穴，百兽之惊。
马有疾足千里，奔腾之功。
蹄有抬踩踢蹬，起落之劲。
鹞子飘忽猛势，钻天之急。
翻身侧翅入林，束翅之法。
熊有爬树捕食，抓爬之力。
摇肩摇腰摇胯，战斗之性。
人学心意十形，窜蹦跳跃。
左右钻翻缩跃，起落为能。
练心意十大形，刚柔轻重。
欲知阴阳相随，变化至精。

学习动物拳，打挑领放丹田，打鹰抓把在体前，一去天朝前，一落地朝前，一直齐到也。手为箭，身如弓，前腿弓，后腿蹬，武艺全在后腿蹬，来无影去无踪。嘴如甜桃面带笑，内中怀揣有用意。与对手奋战，放胆进成功。手如流星，眼如电，腰如蛇，步在转。双手就把腮来摸，不钻，不转，不展，不翻。虎不显爪，腿有前后，不胜两腿并一腿，好钢而多折，能奇而成锋。知进而必胜，知退而必辱。脚叉中门猛力攒，眼有鉴察之精艺，手有拨转之能巧，脚有行星之功。双肘不离肋，两手不离腮，出动而紧随身。乘其无备而攻之，由其无意而出之。前脚领后脚，伸腿弯。后脚超前脚，前脚未落后腿追，后腿未落前腿追。心与眼合多一明，心与耳合多一灵，心与意合多一精，心与舌合多一力，一身之法，心意为主。胳膊腿为五行四梢，左为先行，右为意动，手足相济，准备一旦护上下，要惟精于贯通熟，早知贯通熟为妙，过后见识不如无。头、肩、肘、手、胯、膝、足为七拳，起而未落占中央，浑身齐到无遮拦。肩打一阴并一阳，两

手只在洞里藏。左右全凭善世奇，束涨二字一命止。肘打去意占胸膛，起势好似虎扑羊。脚在左右两膀去，回手只在肋下藏。膝动几处人不明，好似猛虎出木笼。出动内动转不停势，左右云拨任意行。论身法，不可前俯，不可后仰，不可有斜，不可有歪，往前三弯而起，往后三直而落；论步型，高架、中架、低架，刚柔活泼要分清；论手法，把把不离鹰抓，式式不离虎扑。寸不可不疾，战不可不快。肩要催肘，肘要催手，胯要催膝，膝要催足，为一身之法。如此用之无不取胜。

鸡有争斗之情，猴有纵身之灵，蛇有分草之巧，燕有取水之能，鹰有捕物之精，龙有抽骨之法，虎有扑战之勇，马有奔腾之功，鹞有侧身展翅之力，熊有护身之本。缩身而落，抖身而起，起如风，落如箭，一去三动，三动九转不停势，浑身是拳周身功。

（五）十六阴阳法

一寸之法：寸即步也，步要疾快，成其寸也。

二践之法：践即腿也，腿要勇猛，成其践也。

三钻之法：钻即身也，身要强壮，成其身也。

四就之法：就即来也，上下来而一，成其就也。

五夹之法：夹即箭也，速似风驰，成其夹也。

六合之法：六合即内三合外三合，六合归一。

七齐之法：齐即疾也，内外如一，成其齐也。

八正之法：正即真也，看正即有斜，看斜即有正，成其真正也，横用力之意也。

九径之法：径即手摩，内五行心意相连，成其径也。

十胫之法：胫即警起四梢也，四梢并发，成起胫也。

十一进退之法：进是步低也，退是步高也，当进则进，当退则退，成起进退也。

十二起落之法：起即去也，落即用也，起如水之波浪翻，落如水之泛泡沫，成起落也。

十三阴阳之法：看阴而有阳，看阳而有阴也，天地阴阳交合，能成阴阳也。

十四五行之法：内五行要发，外五行要随发而即随，成其五行也。

十五动静之法：静为本性，动为作用。若言其静，未露其机。若言其动，未见其迹。动静发而来为之动静，成其动静也。

十六虚实三法：虚者是精也，实者是灵也，精灵为主妙之至，成

其虚实也。

（六）用法举要

用时必须先上身，手脚齐到方为真。
进步必须莫容情，你要停留艺不成。
能打不是莫要空，你要停手反被攻。
急似飓风快似箭，身到手到还嫌慢。
急似闪电快如风，追风赶月不放松。
稳心攻击如走路，遇着就此要取胜。

（七）六大举要

头打：用头去意占胸膛，起而未落占中央。
　　　脚踏中门夺地位，就是神仙也难防。
肩打：肩打一阴反一阳，好似狸猫去捕鼠。
　　　左右全凭盖世去，束张二字一命止。
肘打：肘打去意占两膀，好似猛虎去扑羊。
　　　前后动势不现形，两肘只在洞中藏。
手打：起手横拳势难招，展开中平前后梢。
　　　望眉喜面加反臂，如虎搜山两开交。
胯打：胯打根节盖相连，阴阳相济得知难。
　　　外胯转身变势难，里胯好似兔滚身。
膝打：膝打密处人不明，好似猛虎出木笼。
　　　怀去抚横一旁去，左右明拨不绝情。

（八）修炼之总意

有诗曰：
心意十形内里藏，立柔动刚欲知意。
浑身是拳皮肤电，变化无穷妙无边。
无形无象变为灵，心意六合是根源。

心意六合拳由先辈创立后，在民族、民间流传过程中演变，并十分注重练习过程中的内在“心、意”活动意识。

总之，修炼心意六合拳时，始终要保持四肢似曲非曲，似直非直，两足扣地。动如流水，静如山岳。修炼之时还应知道三部：即头部、躯部、肢部，也就是上、中、下；同时要做到三圆，即手圆、虎口圆、肘圆；三顶：即指顶、头顶、舌顶；三扣：即肘扣、膝扣、肩扣；三到，即心到、眼到、手足到。也就是修炼时，要注意做到：

单把要知似曲直，气沉丹田背要圆。
鸡步龙身虎抱头，熊肩坠肘猴子相。

四、修炼之动与静

心意六合拳之道，修炼筋骨与形体，皆不离“神、意、气”三者，而其中动静一源的关系，对修炼心意六合拳之道，至关重要，值得修炼者深究。《守洞神技》太极三字经云：“太极者、心猿生、拳势作、动静有、虚实式、刚柔分、起落架、生两仪。”可见，有拳势即有动静。心意六合拳修炼是静中有动，动中有静，动静相生。其是指静是动之因，动是静之果；动是静之因，静是动之果。正所谓庄子言：“虚则静，静则动，动则得矣。”因为有了动，才产生了静，所以动为静之因，静为动之果。《阴符经》之中所说：“自然之道静，故天地万物生。”没有静，也就没有生（动）。

近代形意拳名家宋世荣言：“一是动中求静，一是静中求动，二者似乎不同，其实内中之道理则一也。”从中说明动静一源。所以心意六合拳修炼应当体会动以习静，静不扰动，动不离静，静以处动。到了高级阶段，则更要理解动就是静，静就是动，要由静中体会随意调控下的动，从动中体会眼、耳、鼻、舌、身、意都集中于一处之静，动静如一，无动无静，无形无相，从而体会空洞无形的虚明境界。心意六合拳拳谱云：以“阴阳为母”为拳理。此句是从周郭颐的“无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴”演绎而来。宇宙万物，均是以动与静协调生存发展而来。任何事物都是先得其静，然后得其动，动静互相依存，互为其根。如丹道的修炼，是静中求动，动极而复静，而拳术的修炼，是动中求静，静恒而复动，丹道与拳术最终皆求至虚之境；心意六合拳乃是内外一气，动静一源，体用一道的拳术，不能将其动静割裂。

对于心意六合拳的动中求静，如果是将外面肢体的动作看作是外动，练拳时的心神是静的，神意气要保持静，这种认识还是初级的，只看到外形的变化。比如说，有时你的外形动作停下来了，是静的，但你的意是动的。而到了高级阶段，在外形静，内在的意识动的情况下，还要在动的意识中求静，外面的动与里面的静、外面的静与里面的动互为因果。越往里修炼，越难修炼，最后要从意上去修炼动与静。心意六合拳所言之静，是指看不见的神、意、气的高效中和

运动，不是人们通常说的“静”。修炼之时的动中求静，一方面是求心静（一心一意、全神贯注），另一方面则要求通过“心、意”修炼出神、意、气高效中和的内劲功夫。心意六合拳的修炼，难就难在要做到调息凝神、精力集中、刚柔相济、阴阳暗合等种种修炼要求。动中求静，乃是修炼心意六合拳一个重要的练功方法，是佛家“明心”修炼的初级阶段，是道家内观之道的基础。通过心意六合拳对此种动中求静的修炼，方能理解“拳无拳，意无意，无意之中有真意”，达到“内外均整，心、气、力合一”之境界。

修炼心意六合拳要求动中求静，还要求静中求动。道家言：“大道以虚静为本。”因人为一小天地，与天地之理相合，所以修炼心意六合拳之道理，也要与天地之理相合。一旦修炼进入高级阶段，可见真性命，见真正之大智慧，见到自己的真心真性。拳谱言：“精养灵根气养神，修功吾道见天真。”像佛家讲的“明心见性”以后就可以从空中提取各种信息。心意六合拳的修炼讲究“一层功夫、一层境界”、“一层境界、一层体会”，言动静，也要知道动静层次，不同境界有不同之感受。要做到真正的动静如一，进而达到无形无相的境界，是需要刻苦修炼的，因为动静分很多个阶段，每个阶段的感受体会不同，尤其是到了高级阶段，是很难用言语描述，其情如庄子言“道不可言，言而非也”的道理与说法。因为有很多种“道”、“佛”，无法用言语表述，要理解心意六合拳之动与静关系，实属不易。

修炼心意六合拳须从静开始，刚开始也可以体会另一种较为简单的方法，就是找别人叫你，你马上产生反应的时候，体会脑子里面是什么样的感觉。这样去慢慢体会意识的一聚一散，慢慢地再向“神守一如”修炼，明白了这些道理再去支配练功，其作用就不一样了。以上是先师真传与笔者几十年来修炼的简单总结，此拳术之中的奥妙，须实力潜心修悟，方能体会。《中庸》云：“人莫不饮食也，鲜能知其味也”。

第二节　功用精阐

一、修炼对心理健康之影响

现代医学，特别是神经免疫学研究表明，人的不良情绪如忧郁

焦虑、紧张、胆怯、愤怒，甚至内向的性格，会直接影响机体防御功能，使免疫力低下。如果长期反复持续地处于超出生理强度的紧张状态，就容易导致神经障碍、血压波动、呼吸加速、血糖升高、肌肉群紧张、头疼眩晕、食欲减退等一系列的症状。除去社会因素之外，人的性格缺陷也会造成较多的心理疾患。如其中敏感、任性、固执、自尊心过强等人群易患偏执性精神疾患；其中襟怀狭窄、多愁善感或依赖性强者的人群易患抑郁症；其中怯懦、自卑、自信心不足者，易患植物性神经功能紊乱；其中感情用事、爱幻想、自制力较差者易患癔病；其中孤僻、冷漠、孤高自矜的人群易患精神分裂症；而过于深思默虑、刻意追求规律、呆板生活者容易患强迫症与恐怖症。

心意六合拳的修炼，是对人毅力的锻炼，也是情操之陶冶。冷静沉着、坚忍不拔、锲而不舍，正是日常人们所称道的意志品质。潜心习练心意六合拳，可以形成正确面对现实生活的态度，形成对生活的热爱和对未来的强烈向往，增强进取心，不畏惧困难，对人能广泛团结，与意见不同的人也能和睦相处，坦荡无忧；对突然而至的打击和挫败，能迅速进行心理调适，处乱不惊；对自己的忧郁，有分寸地及时渲泄，不寻烦恼，做一个胸襟坦荡、光明磊落、无私无欲有德行的人，修炼自然而然，以善从之，潜心养性，不贪不嗔。

从传统文化的角度看，心意六合拳的修炼，注重以阴阳五行学说为纲领，将事物的道理触入到人的“性命”之中，从中得到真谛，从妙法中学得绝技，求得从道。通过修炼心意六合拳能培养艰苦朴素、吃苦耐劳的精神；处事谨慎小心，反对打架斗殴；以德服人，以艺和理服人，决不允许好勇斗狠，持强凌弱。正所谓“天道远，人道迩”、“君子敬其者已者，而不慕其在天者”、“六合之外，圣人存而不论”、“道不远人，人之为道而远人，不可以为道”等，均是讲“运用之妙，存乎一心”。

中国的传统文化，认为在自身修养上要讲“仁、义、礼、智、信”，在为人处世上要“温、良、恭、检、让”。要做到这样的高尚境界，正如《大学》所说：“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知；致知在格物。”拳谱曰：“此艺有三教，三不教；三惧，三不惧。三教：孝悌忠信者可教，有情有义者可教，灵通机变者可教；三不教：愚鲁之人不可教，盗贼匪类不可教，无义之人不可教；三惧：恭敬尊长者可惧，年高有德者可惧，耍饮玩童可惧；三不惧：身大力勇者不惧，蛮横无理者不惧，艺高者不惧。”而修炼心意六合拳，就可以使你在竞争角逐日益激烈、残酷的社会中，能合理应对挫折和困难，能更好地适应社会，提高百折不挠的韧性及

去除浮躁不安的心理，这样才能立足于当今社会。

从心理学角度看，心意六合拳的修炼要求“心与意合”、“意到气到”，最后“意贯周身”，这种以“心和意”的修炼，对人类特有的意识进行强化修炼，使其对随意技能产生积极影响，能在意识高级能动作用下，进行极其精微复杂的运动，从而客观上表现为意志品质的提高。有研究（赵淑英博士论文，2000版）指出，身体锻炼能延缓认识功能的衰退，主要得益于修炼者注意和意识的有效调整。修炼者通过注意力集中于修炼过程本身，能排除各种不良信息的干扰，并调整意识活动的指向，从而使中枢神经系统的活动进人更为合理有序的优化状态。

合理的修炼心意六合拳可以对焦虑、抑郁、自尊心境心理调节及幸福度产生积极的影响。有研究（毛志雄等，2000年）指出：1. 令人愉快和有趣的活动；2. 直控性身体活动；3. 中等强度的活动；4. 每次锻炼的持续时间至少 20～30 分钟等，可以改善锻炼者的情绪状态和精神面貌。而心意六合拳的锻炼，属于中等强度的有氧运动，通过“三节、四梢、五劲”的修炼，最后达到“内外三合”完整一气、表里一致，从而达到形与神的统一，最后达到“天人合一”的境界。这些都可以说明修炼心意六合拳，对改善人的精神健康和情绪状况等心理健康状态均有积极的影响，它对心身的全面塑造有着较高的价值。

二、修炼对人体生理健康之影响

（一）从传统文化的角度看对生理健康的促进

《黄帝内经·素问》曰：“余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？”，岐伯曰：“上古人之，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”说明顺应自然之道而养生，是其根本。从中医学上言，人体经络有“通则不痛，痛则不通”的道理，在《心意十二把归经歌》中“虎形手太阴，双把清肺金；鹰形手阳阳，展翅肠弱；鸡形足阳明，颠腿胃纳灵；猴形足太阴，登扑健脾行……”，由此可见，心意六合拳对人体的经络刺激有较大的影响。心意六合拳拳理符合中国古代哲学中“五行”原理，其中的五大劲“踩、扑、裹、缩、决”与五行中的“金、木、水、火、土”相对应，踩劲对应着土，扑劲对应着金，裹劲对应着火，缩

劲对应着木，撅劲对应着水。而人体经络如一张错落复杂的大网，心意六合拳的每一个大劲的发放，都要求“手脚齐到方为真”，也就是说，每一个大劲的发放对人体的经络和五脏的影响都不是单一的，而是一个整体的中和的影响。正如《呻吟论》中所讲：“心愈操愈精明，身愈劳愈强健”。而《心意六合拳谱》“精养灵根气养神，元阳不走得其真，丹田养就千日宝，万两黄金不予人”所说，也是对人体健康的积极影响。《灵枢海论》曰：“十二经脉者，内属于脏腑，外络于肢节。”《素问·藏生成篇》云：“心之舍脉也，其荣色也，其主肾也；肺之合皮也，其荣毛也，其主心也；肝之合筋也，其荣爪也，其主肺也；脾之合肉也，其荣唇也，其主肝也；肾之合骨也，其荣发也，其主脾也。”由此可见：肢节与脏腑紧密相联，体表各部分与内脏各器官是互为表里，内脏各器官之间是相互联系，而又相互制约，通过修炼心意六合拳的三节四梢，会对人体四肢百骸及五脏六腑形成全面积极的影响。

而人体先天之本肾脏，足少阴肾经之脉；后天之本脾脏，足太阴脾经之脉及足阳明胃经之脉，足厥阴肝经之脉，人体“中正之官”足少阳胆经之脉，这几条大经络均在腿足部。修炼心意六合拳，讲究“步步不离鸡步”，就可以加强先后天之本，增强足厥阴肝经和足阳明胃经活动的功能，使人体气血旺盛。按照中医理论，必然会促进各脏腑之间的功能，正所谓“丹田元气充盈，随即通关行脉”，此时健康状况会大大提高，进而修炼者逐步达到人体的气血平和、阴阳平衡，此时人体真气充盈，而真气是构成人体和维持人体生命活动的基本物质之一，具有抗御病邪、防治疾病的作用，运行于人体脏腑组织中，通过脏腑组织的机能活动反映出来，并具有调整脏腑功能之作用，正如《黄帝内经·素问》言：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”真气人体对健康有极其重要的作用。

修炼心意六合拳，要同时注意调身、调息、调心三要素的有机结合。在练功过程中，三者相互依存，相辅相成。通过这三方面的锻炼，可以增强人体各系统器官的生理机能，诱导和启发人体的内在潜力。然而，三要素中，调心是统帅，是劲法的核心；调息是动力，具有激发经气、调和气血和调整机体功能的作用；调身是基础，它能使身体处于合乎生理的自然状态，并有特殊的调整内气运行的作用，三要素之间就是这样有机结合，相得益彰。因此，不能把修炼心意六合拳，称为是一招一式的体育或武术运动，它是以整体观念为指导，以意念活动为核心的一种自我身心修炼。能长期精心修炼心意

六合拳术可得长寿。从考证的资料可以看出：姬龙峰（1602—1683）享年82岁，马学礼（1713—1789）享年76岁，戴龙帮（1713—1902）享年89岁，马梅虎（1805—1925）享年119岁……从先辈们当时的物质条件、医疗技术水平和流离动荡的生活来看，在当时这样复杂艰苦的社会环境中，能如此高寿，心意六合拳对人体健康的积极影响是不言而喻的。

（二）从西方文化的角度看对生理健康的促进

1. 修炼心意六合拳，会对人体心血管以及心肺功能产生积极的影响

随着年龄的增长，人的各个器官系统逐渐衰竭，心血管疾病会不断增加。有规律的有氧运动训练可以有效地提高心血管系统机能，改善和延缓血管壁的老化。而心意六合拳所求内劲内气，认为“劲由于筋”，通过修炼改变人身的筋骨及经络，使气血在经络中周流不息的运行，则产生真正的内劲，这些对血管系统有良好的刺激，从客观上对人体的血压变化产生积极的影响，并提高人体心血管机能的适应能力。心意六合拳中的踩鸡步、龙调膀、鹰捉、虎抱头等动作，在“松而不散，单而不毛，刚而不僵”的丹田运动中，可以有效提高最大摄氧量，降低呼吸频率，改善心肺循环负担，改善人体肺功能。在修炼过程中对呼吸机能的影响，可以间接调整植物神经系统的功能，改善血液微循环，调和气血，调整和改善心血管交感中枢神经。长期修炼对人体血脂代谢、心脑血管疾病、甘油三酯也有积极的影响。

2. 从循环系统的角度看心意六合拳对神经系统的影响

修炼心意六合拳对人体的神经系统有积极的影响，拳谱云：“一动无不无，一合无不合，全身内外上下合为一体，五官百骸悉用其中。”这种内外相合一气，在“心与意”的调控下，有利于大脑皮层意念活动产生高效协调的定向性行为活动，也包括内腔调控。长期的心意六合拳修炼可以提高神经末梢的灵敏性，并改善中枢神经系统的能力，从而促进生命活动过程中的平衡进程。每一次修炼结束会出现轻松、食欲转旺、精力充沛等欢快的感觉，正是由于这种调节的结果。同时，对外周交感神经系统和中枢交感神经系统也均有良好的作用。

3. 心意六合拳的修炼，对人体的消化系统产生积极的影响

在修炼过程中，可兴奋迷走中枢，能加强肠胃蠕动，而肌肉的运动幅度增加，对肠胃也会产生一定的积极影响，对改变消化功能作

用更为明显；而心意六合拳的内功修炼和丹田功法修炼，均加强了肌肉的上下移动，增强了对肠胃的刺激，从而促进胃酸及胃蛋白酶的分泌，并且增强唾液分泌量及唾液中淀粉酶的含量和活性，提高唾液腺分泌功能；同时可使肝脏分泌胆汁功能加强，促进小肠内食物的吸收，同时改善血液循环，增加内脏机能等。

4. 心意六合拳的修炼对代谢及内分泌的影响

在基础状态下，长期修炼心意六合拳的人基础代谢率、气体代谢及氧耗量均降低，这种机体的“低代谢状态”有利于休养生息，促进身体健康，精力充沛。运动科学专家杨锡让曾研究指出，体育运动引起生长激素（GH）、人胰岛素样生长因子（IGF-I）水平明显升高，可能是由于心理、生理应激可刺激 GH 分泌增多。同样心意六合拳的修炼有利于改善生长激素（GH）、人胰岛素样生长因子（IGF-I）等激素水平。

5. 心意六合拳的修炼对免疫系统有积极的影响

长期修炼心意六合拳能提高白细胞吞噬率，提高巨噬细胞的数量和能力，加强集体非特异性免疫功能，同时也可以提高参与免疫反应细胞的数量，提高机体的抗菌、抗病毒能力，从而整体改善人体的免疫功能。

总之，修炼心意六合拳，它会积极地影响人体的神经系统、消化系统、循环系统、内分泌系统、免疫系统，并对于眼睛和鼻等五官科疾的病患，也有较好的辅助治疗作用，它可以使人体处于一种有序化极高的特殊节能状态，是一种注意“身心合一、内外兼修”的内家拳术，既可以调精神、安五脏、健脏腑、和气血、强筋骨、荣精髓、疗疾患，又是健体养身、延年益寿的良方。

三、修炼对防身自卫之作用

心意六合拳的修炼，是一个追求“文武兼修，体用兼备”的过程。修炼心意六合拳，首先可以强健体魄，使身体坚如泰山，而形成气质威严、状若泰山的大无畏气势。这种气势无形之中会给人一种威慑作用，从防身自卫的角度讲，这种气势也会给人造成很大的心理压力。它在技击上，讲究“起如钢锉，落如钓竿”、“起如风，落如

箭，打倒还嫌慢；上挑敌人，恨地无环可捏；下击敌人，则有恨天无把之危，让敌人无法支撑”。拳谱言“脚打七分，手打三分；五行四梢要合全，气连心意随时用，硬打硬进无遮拦。”“打人如走路，看人如蒿草，胆上如风响，起落如箭钻。”“打法定要先上身，手脚齐到方为真。”充分表明了心意六合拳独到的技击作用和实用价值。从拳谱中，也可以看出修炼心意六合拳对提高克敌制胜的信心有极大的帮助，拳谱云：“遇敌好似火烧身。”“能在一思先，莫在一思存。”拳谱云：“蓄意须防被敌觉，去势如月卷地风。”“疾如风、快如电，打倒还嫌慢；起如箭、快如风，追风赶月不放松。”“脚踏中门夺地位，就是神仙也难防。”由此，可以看出心意六合拳的进攻是“意在敌前”，有了大无畏的气势和意在敌前的进攻战术，再加上灵劲上身，正如烈风摧枯拉朽一般，何人可与之匹敌？如拳谱云：“练拳容易得艺难，灵劲上身天地翻，六合相合人难躲，遇敌好似弓断弦。”心意六合拳的修炼对于防身自卫来说是不言而喻的。

第三节 心法精要

心意六合拳的修炼有四层功法道理、六重进展阶段、三步功夫进程。

一、四层功法道理

四层道理即：炼体固精、炼精化气、炼气化神、炼神还虚。炼体固精是第一层道理，即是练身体练功架，在筋骨方面，使筋骨增加弹性，关节增加活动幅度，并使筋骨坚实精元充满；炼精化气是第二层道理；精是基础，下丹田为藏精之所，有气海穴之称，为炼精化气之着意点，通过练精养气，使饱满的精髓化为充实的中气；第三层道理是炼气化神，在这一阶段主要是养气藏神，在气足精满以后，仍每日不断修炼，人的神形气质出现灵性变化，它是在炼精化气的基础上，进行更高一层的修炼；第四层道理是炼神还虚，是在前两层功夫的

基础上修炼虚灵的功夫，将修炼的神明灵智藏于四肢百骸之中，表面看来，无形无相，实则包罗万象，无所不为，无所不有。当上述几层功夫炼到气血贯通，四肢百骸、精气神合而为一之时，即可随心所欲，达到“拳天拳，意天意，无意之中是真意”的境界。长期修炼，可以变化人之气质，元气日充、元神日旺、神旺则气畅，气畅则血融。从而骨强髓满下腹充盈，行步轻健，动作敏捷，此亦是拳中内劲的道理。

二、六重进展阶段

第一，修炼心意六合拳与其他内家拳修炼一样，不明拳中道理、内劲的产生及丹田之变化，就会影响修炼的效果。内家拳极其注意内在的修炼。要掌握心意六合拳修炼的基本拳法、动作规格，每一个动作都要做到沉肩、坠肘、含胸、裹背，气沉丹田，腰塌劲，头顶劲，目平视，符合身形六势的要求。

第二，在掌握心意六合拳拳法的基本规格之后，能熟练演练出基本拳法防身自卫的动作要领，在规格应用的基础上，演练拳法越演越熟，劲路通畅，内劲萌发。在这个练习阶段，要使所做出的动作整齐如一，也就是要做到手脚齐到。拳经云：“打法须要先上身，脚手齐到方为真。”

第三，有了前两重阶段的修炼，此重阶段在任何一个动势盘拳中，都能做到上、中、下外三合，四梢齐备；每一个脚步的前踩，均有强大的截劲；就像飞速行驶的汽车一样，一个急刹车，会出现强大的发力效果；周身上下处处都要有弹性，出手练拳时，干净利索，有很好的爆发弹性力，而动作变化较大，内在发放劲力很大，发放距离较远。此阶段有“遇敌好似火烧身”的发力效果。

第四，此重阶段较注重意与动作的协调统一，也就是在有了外三合的情况下，注重“内三合”的修炼，每个动作修炼着重于“意”支配动作，在高度协调配合的情况下，使“意、气”与外形动作相合，把每一动要“内外六合成一气”，要发得远，发的透。修炼时注意周身协调配合与意念的训练，通过阴阳、虚实、开合、动静、消涨等拳理，使内在的气、意、力和外部的动作达到高度的协调配合；所发放的内劲均是整劲。此阶段的步法练的是摩擦力、刹车力，即“脚到身涌步法合是也”。

第五，在前几重阶段基础上，身体、劲力各个方面均发生质的飞跃，此重阶段各个动作均已到虚化阶段，内劲向灵劲转变，可以说到了“空”的境界；拳经曰：“练拳容易得艺难，灵劲上身天地翻；六合相合人难躲，遇敌好似弓断弦。”在此阶段能虚实分明，阴阳暗合，刚柔悉化，内外一气，各种劲均能打出“遇敌好似火烧身”的灵劲，真正做到“因敌成体”的至高武技境界。

第六，此重阶段在前五重阶段基础之上，修炼“灵”的境界，此境界需要天赋与灵性，加之刻苦修炼方能达到。听先师言历来极少有人能达此境界，先师讲此阶段的修炼，乃是真正的修炼“天人合一”，正是所谓“有感皆应”的神明境界。先师言能修炼至第五重阶段，同时具备天赋与灵性者，自会通晓其中修炼之道理。

三、三步功夫进程

易骨：明劲者，“通过明三节，齐四梢，五劲相助。”用刚猛之劲，练出强壮身躯。通过这种修炼法可以增强各关节骨骼的耐力和肌力，使其坚固根基，强壮体格，使身体坚如磐石，而形成气质威严，状若泰山之势。

易筋：暗劲者，“为练活求柔，练动轻灵敏，变化神速，均以内劲之运用，寓于无形之中，接有形之表。”通过这种修炼，可长筋腾膜，炼筋入槽，增大韧带韧性，使其筋纵横联络，生长而无穷，起到易筋的作用。

易髓：化劲者，练灵求巧；动作如行云流水连绵不断，形似球滚，而周活无滞，内中清虚之象，神气运用，身体转动其轻如羽。在运用上，舍己从人，领化来劲，即所谓“以巧破千斤”。心意六合拳的修炼，是在心和意的支配下，通过练功找劲达到“文武兼修，体用兼备”的目的，逐步使人的潜能得到开发，使之达到最高极限，这才是修炼心意六合拳追求“外王内圣”之道的目的，同时能虚内松体，使精髓充盈，以至达到补骨洗髓的作用。

心意六合拳的精髓和本质不在于外形的招式，而在于“通乎道”、“入乎神”的修炼。庄子曰：“夫道有情有信，无为无形，可传而不可授，可得而不可见。”在道不可须臾者的拳势中，“有形”是可传授的，而其中意境、神灵、武道、技击的真谛，则像老子所云：“道可道，非常道；名可名，非常名。”须修炼者用心去体悟。

第三章

『十形』拳架单练式与套路详释（解）

心意六合拳在“宁可失传也不乱传”的森严门规之下，择徒要求极高，在长期传授过程中，真正懂得内劲功法，修炼出内劲功夫者，却极其稀少。先师在传授心意六合拳时说：“心意六合拳承传了几百年，老师可以根据修炼者的身体情况，修改拳式但不可以改拳理，在修炼过程中，招招势势均不能脱离内功的修炼，均要以拳谱为指导。”在修炼的每重阶段，所言心法皆不同，因此，先师极其强调心法在修炼过程中的运用。作者研究心意六合拳50余年，得到其中概要，深恐先辈们的苦心孤诣，久而淹没，故向世人述之，现在将长期以来在回族中秘而不传的心意六合拳十大真形鸡、猴、蛇、燕、鹰、龙、虎、马、鸵、熊，介绍给大家。

心意六合拳内功修炼的诸多功法，体现在开合、束展、虚实、吞吐等拳理拳法上，其中以“束展”二字为代表。所谓“束展”，即丹田之开合，心意六合拳无一处不讲“束展”，“束展”之法贯穿于整个修炼过程之中。拳谱云：“束展二字把命亡。”可见其重要性，如身法前进后退，亦即丹田的一收一放；而其出手内劲及身法配合，均不离丹田的“束展一开合”，希望修炼者能潜心玩味，以思其理，以合其道，体悟拳中壶奥，复其本来之性体。

心意六合拳的单练，是根据鸡、猴、蛇、燕、鹰、龙、虎、马、鹞、熊十种动物，平时活动的形象和搏斗时的动作特点，结合武术运动的攻防规律，编排成一个个的练习方法。单练时，每一招、每一式，左右前后都要练。先练小架子、高架子，使初步掌握的动作的动力定型，然后练大架子、中架子、低架子，使动作正确有力。练习时先慢而正确，后快而变化；先练柔后练刚，做到内外结合，刚柔相济，阴阳暗合。而心意六合拳的基本套路也按十形编排，是在单练的基础上，结合武术运动的套路规律而组成的修炼方法。

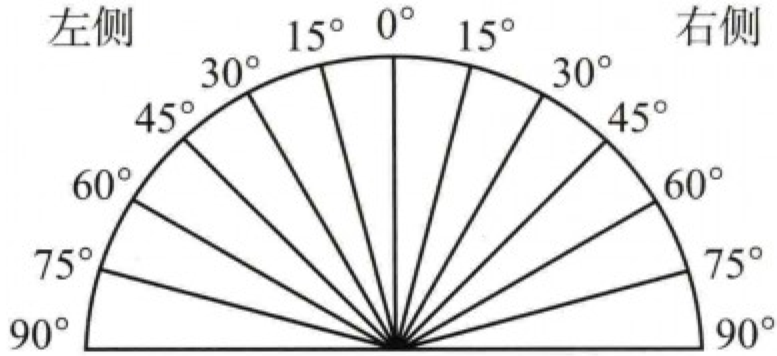
在套路修炼之前，首先要先修炼单练，使动作熟练，内劲充盈。在修炼过程中要先慢后快，先修炼柔后修炼刚，在修炼柔，做到内外结合、刚柔相济。进行套路修炼时，应因人而异，体力强者多练，弱者少练，应逐步做到心明意实、节奏明显、形象逼真。若能按法修炼心意六合拳十大真形，精心体悟，身体力行，朝夕修炼，可以得拳中之妙道，玲珑透体，内外如一，自可以“行无为自然之道，以道全形，行有为变化之道，以术延命”。

关于“十形”拳架单练式与套路的几点说明：

1. 角度

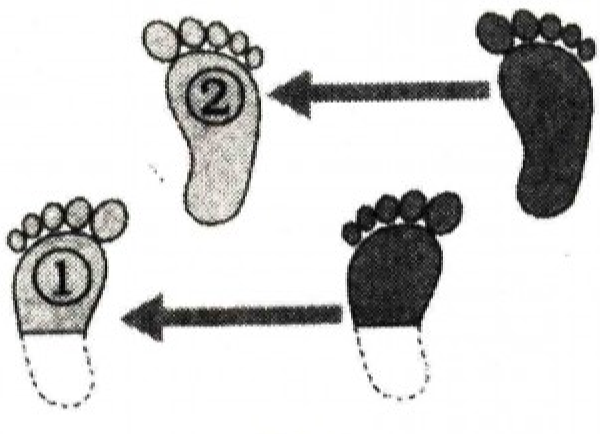
为了便于读者的阅读与学习，对于腿部外摆内摆的角度以及腰

部、胸部、腿部与手臂等的摆动角度，可以参照下面的度数表。



2. 拳架及左右势

本章中所有的拳架，皆用中架演示，将左脚在前的势子称为左势，右脚在前的势子称为右势。



方位图

3. 预备势、起式

在做预备势时，开始站立两脚与肩平，先行入静，古人称“定心”，然后过渡到右手与左手叠加放在小腹处，大拇指与小指微扣左手，其余三指放在左手上。最后，过渡到起式，并注意“三尖照”，鼻尖、膀尖、肘尖、手尖、胯尖、膝尖、足尖都要在一个平面上。躯干直而不可前俯后仰，不可左右摇晃，要含胸松腰；不可挺胸凸肚，要沉肩坠肘；不要耸肩缩颈，要虚领顶颈；不可呆滞僵板。在内要注意扣齿抵腭，口唇轻闭，要气沉丹田，内提尾肛，使阴阳融洽，血脉相通。此乃心意六合拳之预备势与起式。

当习练其拳术较熟以后，就可不必拘泥于方向进行习练，可以根据时间、地点、场合等不同情况，任意选定方向进行习练。习练之前均不要忘记调身、调息、调心，真正地去体悟“分分秒秒皆修炼”的真意。



预备势 1



起式操手式



预备势 2

4. 文字表述

本章文字是对“十形”单练式与套路拳架的表述，习练者可以根据身材、体质情况来合理确定拳架的大小。习练刚开始要求动作准确精微，千万不能超越阶段，以免出现拔苗助长的情况，有损身心健康。其中的意劲与劲意介绍较少，需要习练者在修炼过程中慢慢体悟。

第一形　鸡形拳架单练式详解

一、拳架单练式

（一）拳架名称：鸡扑食

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势、起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略（详见第三章关于“十形”拳架单练式与套路的几点说明 3）。



图 3-1



图 3-2



图 3-3

② 左脚上前半步，向左转体 180 度，成左鸡步，同时左手外翻，虎口向上，肘微弯曲，提至与肩平，在右脚上步的同时，右手上提，经右胯、腹前迅速插至左胯，掌心护住胯关节，目平视前方，三尖照。

③ 右脚上前一大步，左脚跟上半步，成右鸡步，在右脚落地的同时，右手迅速用力向前经裆前、右腿内侧向前击出，至右膝前停住，小指一侧向前，臂与体的夹角保持 45 度左右，左手迅速收回至左胯，掌心抵住胯骨。

④ 身体姿势不变，左脚上前一大步，成左鸡步，右脚随之上前一步，成右鸡步（见图 3-4、3-5、3-6、3-7）。



图 3-4



图 3-5



图 3-6



图 3-7

（2）鸡扑食回身势：

以右鸡步为例。左脚以后跟为轴，右腿以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度，成左鸡步，左手外翻，经体左侧上提至与肩平，右手迅速经胸前插至左胯，掌心贴住胯骨，下巴对住右肩上方，目视前方（见图 3-8、3-9）。



图 3-8



图 3-9

（3）拳架右式：

右脚上前一步，成右鸡步，在右脚落地的同时，右手迅速用力向前经裆前、右腿内侧向前击出，至右膝前停住，掌小指一侧向前，臂与体的夹角保持 45 度左右，左手同时迅速收回至左胯，掌心抵住胯骨，与右式（2）的姿势相反。

2. 鸡扑食内劲——意识之修炼

修炼鸡扑食时，始终要注意三尖照，步子要大而稳。上步时脚尖上翘，脚跟落地后迅速过渡到脚趾抓地，意劲要从丹田出，脚趾抓地时注意用意气去抓，脚心要扣。行步时要注意身体不偏不倚，不能起伏高低，要保持平稳。鸡扑食回身势的转体，同收脚的动作协调一致，这时注意丹田的开合，外要自然放松，内要气沉丹田，呼吸自然，不能挺腹，要松腰。此动作要体会意气“开合”中的“开”，望修炼者细心体悟。

拳谱曰：鸡步插剑如囊物，用意要知斩动物。

（二）拳架名称：鸡抛食（鸡形收势）

1. 拳架动作习练法

① 右脚以后跟为轴，左脚以掌为轴，同时碾地，向右转体 180 度，两手自然收至裆前，掌心向后，右手指护在左手背上，右脚随之向前一步，成右鸡步，同时，屈肘，手迅速上提至与脸同高，掌心朝前下方，臂弯曲，向左转体 90 度，左脚上前一步，脚尖稍翘，卷地风，目平视前方。

② 左脚上前半步，成左弓步。同时，向右转体 90 度，手臂用力向前伸出，掌根用力，掌心向前，掌与胸同高，右手护于左手腕上，目平视前方（见 3-10、3-11、3-12、3-13）。



图 3-10



图 3-11



图 3-12



图 3-13

③ 右脚上前半步，两手自然方向，还原成预备势（见图 3-14）。



图 3-14

2. 鸡形（鸡抛食）收势内劲——意识之修悟

鸡抛食练习在于脚手整齐，提把时两肘要贴紧两肋，两肘要坠，两肩要沉，出手时，手指的意劲要领先，要依靠腰胯带动丹田的转动发力，通过肩关节向前催力，弓步要圆裆撑胯，要含胸拔背，气沉丹田。沉肩坠肘，做到手脚整齐，手脚齐到，这时的发力是丹田内劲爆发，身体里面在意劲的作用下，无处不互挣。

拳谱曰：抛食要知似曲直，提、粘、蹵，翻满力随。

（三）拳架名称：鸡抖毛

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，右脚随之向前上一大步，脚尖上翘，重心留在左脚，向左转体 180 度。下巴内收，对住右肩上方，同时左手外翻，虎口向上，肘稍弯曲，提至与肩平，在右脚上步时，右手上提经右胯、腹部迅速插至左胯，掌心护住胯关节，目平视前方，三尖照。

③ 上势不停，右脚向前落地，脚趾抓地，左脚随之垫上半步，成右鸡步。同时，右手由左胯经右大腿内侧向前弹出，手背向前，手指贯力，左手由前经左胯向后弹出，手背向后，两手心相对，与胯平，两臂与体的夹角保持 45 度左右，两手微弯曲，目平视前方，三尖照（见图 3-15、3-16）。



图 3-15



图 3-16

（2）拳架右式：

右脚上前半步，左脚随之上前一大步，脚尖上翘，重心留在右脚，向右转体 180 度。下巴内收，对住左肩上方，右手外翻，虎口向上肘微弯曲，提至与肩平，在左脚上步的同时，左手收回，经左胯、

腹部迅速插至右胯，掌心护住胯关节，目平视前方，三尖照。

上势不停，左脚向前落地，脚趾抓地，右脚随之垫上半步，成左鸡步。同时，左手由右胯经大腿内侧向前弹出，手背向前，手指贯力，右手由前经右胯向后弹出，手背向后，两手心相对，与胯平，两臂与体的夹角保持 45 度左右，两手微弯曲，目平视前方，三尖照（见图 3-17、3-18）。



图 3-17



图 3-18

（3）鸡抖毛回身势：

以右式为例。右脚以后跟为轴，同时碾地，向右转体 180 度，成右鸡步。左手外翻，经体左侧上提，由脸部摆至右肩侧上方，右手迅速插至左胯，掌贴住胯关节，下巴对住右肩侧上方，然后左脚继上一步，脚尖上翘，重心留在右脚，身体与手的姿势不变（见图 3-19、3-20）。



图 3-19



图 3-20

（4）鸡形收势（鸡抛食）。

2. 鸡抖毛内劲——意识之修悟

练鸡抖毛时，手臂的意劲要顺达，手指的弹出要贯上意气，上步时身体重心留在后脚，步子要大而稳，要始终注意三尖照。回身势

的转体动作要注意手脚的协调配合，同时注意丹田意气的开合。要做到：外自然放松，内气沉丹田，意劲带动内劲鼓荡于梢节，百会上顶，沉肩坠肘扣脚心。

拳谱曰：鸡形抖毛浑身劲，追风赶月不放松。

（四）拳架名称：鸡形单展翅

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚向前上半步，右脚随之上前一大步，脚尖上翘，同时，向左转体 90 度，右手由下向前上方，经腹、胸伸出，手微弯曲，掌心朝前下方，左手随之上提，护住右手肘关节内侧，掌心抵住尺骨鹰嘴，目视前方。

③ 上势不停，右脚继上半步，脚趾抓地左脚上前一大步，成左鸡步，同时，向右转体 120 度，左手由胸前向前，经右手背向前下方抓出，然后经右胯、肩腮向前伸出作绕环，左手掌与脸同高，手背向前，臂稍弯曲，与左肩平。右手在左手作绕环时一同抓下，在右胯处绕环。当左手向前伸出时，右手随之伸出，护在左肘下，虎口抵住尺骨鹰嘴，目视前方，三尖照（见图 3-21、3-22、3-23）。



图 3-21



图 3-22



图 3-23

（2）拳架右式：

左脚上前半步，右脚随之上前一大步，成右鸡步，同时，向右转体 120 度，在左脚上步时，左手内翻，由胸前经左手背向前下方抓下，在左膝处绕环。当右手向前伸出时，左手随之伸出，护在右肘下，虎口抵住尺骨鹰嘴，目视前方，三尖照（见图 3-24、3-25、3-26）。


图 3-24


图 3-25


图 3-26

（3）鸡形单展翅回身势：

以右式为例。

① 左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度，右手由脸前向右肩伸出，左手随之在右小臂内侧经手背向前下方抓下，右脚上前一步，脚尖上翘，目视前方。

② 上势不停，左脚上前一大步，成左鸡步，手和身体的姿势与左式（2）相同（见图 3-27、3-28、3-29）。


图 3-27


图 3-28


图 3-29

（4）鸡形收势（鸡抛食）。

2. 内劲——意识之修炼

修炼心法：练鸡形单展翅时，意劲的运用像摇船一样，手与脚要协调一致，手抓下时同身体的转动要一致，手臂向前环绕时小臂用

意，同时注意丹田意气的滚动。手要贴住胯、肩、腮向前伸出。要呼吸自然，气沉丹田。外要沉肩坠肘，肩关节外顶，含胸拔背，躯干正直。

拳谱曰：鸡步三摸胯、肩、腮，用意要知左右裹。

（五）拳架名称：鸡刨食

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，两手在裆前相交，左手掌护住右手腕处，右脚随之上前一步，脚尖上翘，向左转体 90 度，屈肘，两手上提至与肩同高，掌心朝下方。随之，左脚继上一步，成左鸡步，同时，向右转体 90 度，两手向前伸出，屈腕，掌根用力，掌心向前，掌与胸同高，目视前方。

③ 左脚上前半步，右脚上前一大步，成右弓步，在左脚上前的同时，向右转体 90 度。两手向左侧经脸、右肩、腹部收至左胯，右手在外护住左手，掌心向里，当手搂下时身体迅速前俯，下巴抵住右肩，梗头，目视左脚后跟，人后上身迅速立起，目视前方（见图 3-30、3-31、3-32）。


图 3-30


图 3-31


图 3-32

（2）拳架右式：

① 右脚上前一步，脚尖上翘，两手放松，自然下垂，在裆前相交，左手掌护在右手腕上，随之，身体右转 90 度，屈肘，两手上提至与脸同高，掌心朝前下方，右脚继上一步，成右鸡步，同时向左转体 90 度两手向前伸出，屈腕，手腕用力，掌心向前，掌与胸同高，目视前方。

② 上势不停，右脚上前半步，左脚上前一大步，成弓步，在右脚上前的同时，向右转体 90 度，两手向右侧经脸、左肩、腹部收至右胯，左手在外护住右手，掌心向里，当手搂下时，上身迅速前俯，下巴抵住左肩，梗头。目视右脚后跟，然后上身迅速立起，目视前方（见图 3-33、3-34、3-35）。


图 3-33


图 3-34


图 3-35

（3）鸡刨食回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转身 180 度，两手自然放松，下垂，在裆前相交，左手掌护在右手腕上，随之向右转体 90 度，两手屈肘上提至与脸同高，掌心朝前下方，右脚继上一步，成右鸡步，同时向左转体 90 度，两手向前伸出，屈腕，掌根用力，掌心向前，掌与胸同高，目视前方（见图 3-36、3-37、3-38）。


图 3-36


图 3-37


图 3-38

（4）鸡形收势（鸡抛食）。

2. 鸡刨食内劲——意识之修悟

练鸡刨食时，手与脚的动作要齐，步子要稳。在意劲的指引下，搂手时的动作要柔，头向下时意气要从腰胯丹田发出。同时注意，丹田意气的强烈挤压作用，头颈不僵滞，前俯后仰，起要快，要三尖照。在内要气沉丹田，含胸拔背，百会顶，要松腰，用意在中节。

拳谱曰：起要用足落在手，搂把要用头、肩、肘。

二、鸡形套路

鸡形套路各动作之顺序：预备势与起势→顺步鸡扑食（左）→顺步鸡扑食（右）→双展翅→鸡形单展翅（右）→鸡形单展翅（左）→鸡扑食（左式）→鸡扑食（右式）→鸡扑食（左式）→坳步鸡扑食回身势→坳步鸡扑食（左式）→坳步鸡扑食（右式）→顺步鸡抖毛（左式）→顺步鸡抖毛（右式）→顺步鸡抖毛（左式）→坳步鸡抖毛（右式）→坳步鸡抖毛（左式）→坳步鸡抖式（右式）→坳步鸡抖式（左式）→鸡踩扑→鸡抛食（左）→鸡缩身→鸡抛食（右）→鸡刨食→收势。

（1）预备势与起式：

见图 3-1、3-2、3-3。

（2）顺步鸡扑食（左）：

左脚上前半步，右脚随之向前上一步，向左转体 180 度，成右鸡步，左手外翻，虎口向上，肘稍弯曲，提至与肩平。在右脚上步的同时，右手上提，经右膀、腹部迅速插至左胯，掌心护住胯关节，目平视前方。

右脚继上一步，左脚跟进半步，步型不变。在右脚落地的同时，右手迅速用力经右腿内侧向前击出，小指一侧向前，至右膝盖前停住，臂与体的夹角保持 45 度左右，左手同时迅速至左膀，掌心抵住胯骨（见图 3-39、3-40）。


图 3-39


图 3-40

（3）顺步鸡扑食（右）：

右脚上前半步，左脚随之上前一大步，向右转体180度，成左鸡步。同时，右手外翻，虎口向上，肘稍弯曲，提至与肩平。在左脚上步的同时，左手经左胯、腹部迅速提至右膀，掌心护住胯关节，目平时前方。

左脚继上半步，右脚跟进半步，步型不变，在左脚落地的同时，左手迅速用力经左腿内侧向前击出，小指一侧向前，至左膝盖前停住（臂与体的夹角保持45度左右），右手同时迅速收回至右胯，掌心抵住胯骨（见图3-41、3-42）。



图 3-41



图 3-42

（4）双展翅：

右脚上前半步，左脚上前一步，脚尖上翘。同时，右手内翻，在胸前交叉，手心向内，右手心贴在左手背上。然后，两手迅速向左右斜前上方扫出，臂稍弯曲，手心相对，与肩同宽，掌心与头同高。目视前方（见图3-43）。



图 3-43

（5）鸡形单展翅（右）：

左脚尖内扣，向右斜前方上一步，同时，向右转体45度，两手外翻，掌心向前向下伸出，右手收至左手肘下，然后右脚上一步，与此同时，向左转体90度，右手经左小臂上侧向前伸出，左手护在右肘内侧，手伸直与头同高。

接上势，左脚上前一步，右脚继上半步，成右鸡步。同时，右手向前下方抓下，右小臂经裆前、左胯、左臂、左腮向前平伸，手指向上，臂稍弯曲，手心向后，与头同高，左手始终护住右肘关节，停势后，左肘靠近左肋处，目视前方（见图 3-44、3-45）。



图 3-44



图 3-45

（6）鸡形单展翅（左）：

右脚尖内扣，向左斜前方上一步，同时，向左转体 90 度。左手外翻，向头上前方伸出，然后左脚上步，向右转体 90 度，右手经左小臂上侧向前伸出，手伸直至与头高，左手护在右肘内侧。

紧接上势，右脚上前一步，左脚继上半步，成左弓步。左手向前下方抓下，然后经裆前、右胯、右腮上举，左小臂向前平伸，手指向上，掌心向后，与头同高，右手始终护住左肘关节，停势后，右肘靠近右肋处，目视前方（见图 3-46、3-47）。



图 3-46



图 3-47

（7）鸡扑食（左式）：

左脚尖内扣，向右斜前方上一步，右脚跟上，成左鸡步。同时左手内翻，经头部、右肩、腹部，插至右胯，掌心护住胯骨，右手内翻，由左肘下插至左胯，随之迅速用力向前，经左大腿外侧伸出，小指一侧向前，手指向下，与左膝同高（臂与体的夹角保持45度左右），下巴对住右肩侧上方，目视前方。

（8）鸡扑食（右式）：

右脚上前一步，左脚跟上，成右鸡步，同时向右转体180度。右手外翻，经体右侧上提至与肩同高，虎口向下，左手经腹部插至右胯，随之，迅速用力向前经右大腿外侧伸出，小指一侧向前，手指向下，与右膝同高，臂与体的夹角保持65度左右，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图3-48、3-49）。

（9）鸡扑食（左式）：

同（7）（见图3-50）。



图3-48



图3-49



图3-50

（10）坳步鸡扑食回身势：

左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向右转体180度，左脚随之上前一大步，成左鸡步。左手经胸前伸至右肩侧上方，右手迅速插至左胯，然后用力经大腿外侧伸出，小指一侧向前，手指向下，与左膝同高，臂与体的夹角保持65度左右，左手同时收至右胯，掌心护住胯骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

（11）坳步鸡扑食（左式）：

左脚上前半步，右脚随之上前一大步，成右鸡步，同时，向右转体180度。右手外翻，经体右侧上提至与肩同高，虎口向上，左手经腹部插至右胯，随之迅速用力向前，经右大腿外侧伸出，小指一侧向前，手指向下，与右膝同高，臂与体的夹角保持65度左右，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

（12）坳步鸡扑食（右式）：

与左式追风赶月的动作方向相反（见图 3-51、3-52、3-53）。


图 3-51


图 3-52


图 3-53

（13）顺步鸡抖毛（左式）：

左脚尖外撇 180 度，右脚随之经左脚外侧上前一大步，成右低鸡步，同时，向左转体 180 度。两手外翻，经体左右两侧，上举至头上方交叉，而后内翻，掌心向下，经腹前向体两侧展开，掌心相对，手臂伸直，与膝同高，臂与体的夹角保持 45 度左右，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

（14）顺步鸡抖毛（右式）：

右脚尖外撇 180 度，左脚随之经右腿外侧上前一大步，成左低鸡步，同时，向右转体 180 度。两手外翻，经身体左右两侧，上举至头上方交叉，而后内翻，掌心向下，经腹前向体两侧展开，掌心相对，手臂伸直，与膝同高，臂与体的夹角保持 45 度左右，下巴对住右肩侧下方，目视前方。

（15）顺步鸡抖毛（左式）：

左脚外撇 270 度，右脚随之经右脚外侧上前一大步，成右低鸡步，同时左转 270 度，手势与（12）左式鸡抖毛动作相同。

（16）坳步鸡抖毛（右式）：

与（12）左式鸡抖毛的动作方向相反。

（17）坳步鸡抖毛（左式）：

左脚尖外撇 90 度。右手外翻，虎口向上，由下经胸前伸至左肩侧上方，左手随之插至右胯，右手掌心护住左肘关节。紧接上势，左脚向前上一大步，右脚跟上半步，成左鸡步，右手由右胯经左大腿内侧向前弹出，手背向前，手指贯力，右手由前经右膝向后弹出，手背向后，两手心相对，同胯平，两臂与体的夹角保持 45 度左右，两手微弯曲，目视前方（见图 3-54、3-55、3-56、3-57）。



图 3-54



图 3-55



图 3-56



图 3-57

（18）坳步鸡抖式（右式）：

左脚上前半步，同时，身体向右转体 180 度，左手外翻，虎口向上，由体左侧上提至右肩侧上方，右手内翻，由右胯后经腹部前插至左膀，掌心护住关节。紧接上势，右脚向前上一大步，左脚跟上半步，成右鸡步。同时右手由左胯经右大腿内侧向前弹出，掌背向前，手指贯力，左手由前经左膀向后弹出，掌背向后，两手心相对，同胯平，两臂与体的夹角保持 45 度左右，两手微弯曲，目视前方（见图 3-58、3-59）。



图 3-58



图 3-59

（19）坳步鸡抖式（左式）：

与（18）右式鸡抖式同，方向相反（见图 3-60、3-61）。



图 3-60



图 3-61

（20）鸡踩扑：

左脚上前一步，右腿提膝至与胯平，脚尖上翘，同时向左转体 90 度。两手外翻，左手由体前上提至与头同高，右手由体后经腹前、左手小臂前方伸出，掌心向后，掌心与头同高，肘稍弯曲，左手随之收下，手背护在右手肘关节内侧，目视前方。

上势不停，右膝继上提，左脚用力蹬地，跳起腾空，在空中成左鸡步，同时，向右转体 90 度。两手内翻，左手经右手臂向前伸出，右手随之收下，虎口护住左手肘内侧，掌心向下，目视前下方。

紧接上势，左鸡步落地，步型不变，左手由上向前下方用力抓下，至左膝内侧，握拳，肘关节贴住腿内侧，臂伸直。同时头依靠腰部发力，用力向下打下至与胯平，头打下时含胸，下巴抵住胸锁骨，右手随之收至右胯，握拳，掌心护住胯关节，目视后脚尖（见图 3-62、3-63、3-64）。



图 3-62



图 3-63



图 3-64

（21）鸡抛食（左）：

左脚上前一步，上身迅速拾起，同时，向左转体 90 度。右手插至裆前，变掌，左手随之护与右手腕外侧，右脚上前一步，脚尖上翘。同时屈肘，两手迅速上提至与脸同高，掌心朝前下方，目平视前方。

上势不停，右脚继上半步，成右弓步，两臂用力向前伸去。右手掌根用力，掌心向前与胸同高，左手护与右手腕上，目平时前方（见图 3-65）。



图 3-65

（22）鸡缩身：

右脚向后退后一步，重心随之后移，稍屈膝，同时，向右转体 90 度。右手变拳，屈肘，左掌心顶住右拳面，用力后顶，右肘弯曲，左肘关节内侧贴住左肋（见图 3-66）。



图 3-66

（23）鸡抛食（右）：

左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，向右转体 180 度，左手随之插至裆前，右手变掌，随之护于左手腕外侧。

紧接上势，左脚上前一步，脚尖上翘，同时屈肘，两手迅速上提

至与脸同高，掌心朝前下方，目平视前方。

上势不停，左脚继上半步，成左弓步。同时，两臂用力向前伸出，左手掌根用力，掌心向前与胸同高，右手护于左手腕上，目视前方（见图 3-67、3-68）。



图 3-67



图 3-68

（24）鸡刨食：

左腿提膝，上跳，右脚用力蹬地跳起，在空中两腿交换成右鸡步。随之，两脚落地，成右弓步，在左脚上跳的同时，向左转体 90 度。两手向左侧经脸、右肩、腹部收至左胯，右手在外护住左手，掌心向内。当两手收至左胯前，身体用力迅速前俯，下巴抵住右肩，梗头，目视左脚尖（见图 3-69、3-70）。



图 3-69



图 3-70

（25）收势：

左脚上前一步，两手自然放下，还原成操手势（见图 3-69、3-70、3-71、3-72）。



图 3-71



图 3-72

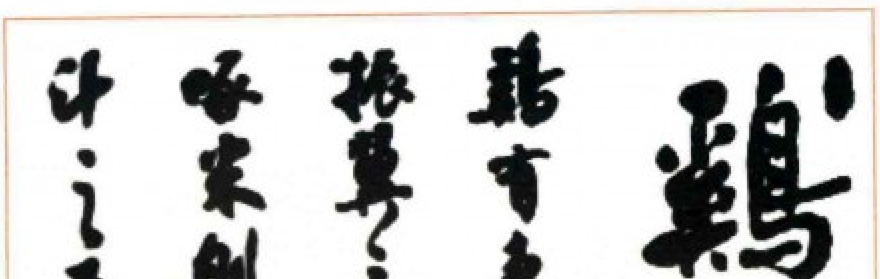


图 3-73



图 3-74

三、鸡形拳架之技击法



鸡形：鸡有急性能飞振翼之威，抖毛啄米刨食奋斗之勇。

图示



图 3-75　摇闩把用法



图 3-76　鸡扑食用法



图 3-77　鸡形单把用法

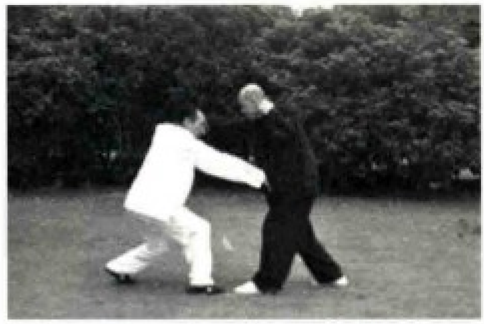


图 3-78　鸡抖毛用法



图 3-79　鸡刨食用法



图 3-80　鸡刨食用法

第二形　猴形拳架单练式详解

一、拳架单练式

（一）拳架名称：猴缩身

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左式：左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前方 45 度上一步，同时身体向左侧半面状，成右鸡步。右手同时由提右侧提起，外翻，掌心向内，经脸擦左肩收至左胯，下巴对准右肩上方，目视前方。

③ 上势不停，左脚继上一步，同时向右转体 180 度，成左鸡步。左手同时由身体左侧提起，外翻，掌心向内，经脸擦右肩收至右胯，右手随之由左胯经腹部收回原处，下巴对住肩上方，目视前方。

④ 上势不停，左脚上半步，右脚跟上半步，仍成左鸡步。左手五指并拢，成猴形手，由右胯处向下，经裆前、左大腿内侧、膝关节处向上用力，迅速提至头左侧上方，掌心向下，手背用力，左肘与肩平，肘弯曲，右手在左手上提的同时，由掌变钩，随之上提，护在左肘下，掌心朝下，虎口抵住尺骨鹰嘴，下巴对住左肩上方，目平视前方（见图 3-81、3-82、3-83）。


图 3-81


图 3-82


图 3-83

（2）拳架右式：

① 左脚向右斜方 90 度上一大步，同时身体向右侧半面转，成左鸡步。左手同时由左侧头上方变掌，外翻，经脸擦右肩收至左胯，右手也同时收回原处，下巴对住左肩上方，目视前方。

② 上势不停，右脚继上一步，向左转体 180 度，成右鸡步。右手同时由体右侧提起，外翻，掌心向内，经脸擦左肩收至左胯，左手随之由右胯经腹部收回原处，下巴对住右肩上方，目视前方。

③ 上势不停，右脚继上半步，左脚跟上半步，仍成右鸡步。右手五指并拢，成猴形手，由左胯处向下经裆前、右大腿内侧、膝关节

外向上用力，迅速提至头右侧上方，掌心向下，手背用力，右肘与肩平，肘弯曲。在右手上提的同时，左手由掌变钩，随之上提，护于右肘下，掌心朝下，虎口抵住尺骨鹰嘴，下巴对住右肩上方，目平视前方（见图 3-84、3-85、3-86）。


图 3-84


图 3-85


图 3-86

（3）猴缩身回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度。随之，右脚上前一大步身体再向左侧半面转，成右鸡步。右手由右侧上方变掌，手外翻，经脸擦左肩收至右肩，左手也同时收回，下巴对住右肩上方，目视前方（见图 3-87、3-88、3-89）。


图 3-87


图 3-88


图 3-89

拳谱曰：裹把要明头、肩、肘，缩身要知忽高低。

2. 猴缩身内劲——意识之修悟

练猴缩身时，意劲从丹田发出，做出手的摆动动作，要求与身体的转动协调一致。意气传递于肩、肘、手，缩身的动作要低，要蓄劲、三尖照，同时要注意丹田意气的斜向开合。起身提手，要忌挺胸、腹，要气沉丹田，以气催力，步法轻活。

3. 猴缩身收势——白猿献桃

① 左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度。随之，右脚上前一大步，成右鸡步。两手在右脚上步时，同时外翻，向内经胸前向下，沿大腿内侧向上托起，与胸同高，下巴内收。肘关节夹紧，两肘内侧相贴，目视前方。

② 上势不停，左脚上前一步，脚尖上翘，右脚跟上一步，同时，两手内翻，两拇指相叠，自胸前伸出，掌心向前，目视前方（见图 3-90、3-91、3-92）。


图 3-90


图 3-91


图 3-92

③ 右脚上前半步，两手自然放下，还原成操手势。

拳谱曰：白猿献桃四方艺，扑把要知卷地风。

（二）拳架名称：猴观势

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，右腿上步提膝，重心留在左脚，右膝与右胯平，脚尖上翘，左手外翻上提，虎口至胸腹前。向左转身 90 度，右手在右膝上提的同时外翻，经体前向上提起至与头同高，掌心向后，肘稍弯曲，与肩同高，左手护于右手肘关节内侧，手背向上，目视前方。

③ 上势不停，右膝上提，左脚蹬地，腾空向前上方提膝，脚尖上翘，落地后左脚在前，成左鸡步。在脚跳起的同时左手沿右小臂，由上往斜下方砍出，掌心朝下，至小腿前停住，臂稍弯曲，肘关节与膝关节相距一拳左右，右手随之收至右胯，掌心护住胯骨，目视前方（见图 3-93、3-94）。



图 3-93



图 3-94

（2）拳架右式：

① 右脚上前一步，左腿上步、提膝，重心留在右脚，左膝同左胯平，脚尖上翘。同时，左手外翻，由下经体前向上提起至同高，掌心向后，肘稍弯曲，与肩同高，右手随之由右胯处向上，护在左肘关节内侧，手背向上，目视前方。

② 上势不停，右脚蹬地腾空，向前上方提膝，脚尖上翘，落地后左脚在前，成左鸡步。在右脚跳起的同时，右手沿左小臂由上往斜下方砍出，掌心朝下至小腿前停住，肘稍弯曲，肘关节与膝关节相距一拳左右。左手随之收至左胯，掌心护住胯骨，目平视前方（见图 3-95、3-96）。



图 3-95



图 3-96

（3）猴观势回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度，随之，左脚上前一步，右腿上步提膝，动作方法与左式（1）相同（见图 3-97、3-98）。



图 3-97



图 3-98

（4）猴观势收势：

白猿献桃。

2. 猴观势内劲——意识之修悟

练猴观势时，两脚跳起，用意在膝关节。上跳腾空两脚交换要疾，落下时要轻，身体始终保持正直，体会用丹田带动四肢。内中意气贯于四梢，手的砍下动作弧线要圆，缩身要小，眼神灵活，要气沉丹田。上跳时要提气，并体会身体里内中意气达于四梢的整体感觉，做到呼吸自然，动作轻灵，起落分明，手脚配合协调一致。

拳谱曰：猴形蹦跳灵活变，观势用意在起落。

（三）拳架名称：猴踹

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前方上一步，脚尖上翘同时身体左侧半面转，右膝随之上提。左手由下经体左侧、脸部擦右肩至腹部绕环，外翻。小指一侧贴住胸部，五指并拢，成猴形手，右手随之由下经左手外提至头部前，内翻，掌心向后，五指并拢成猴形手，肘弯曲，稍低于肩，目视前方。

③ 上势不停，右膝上提，左脚蹬地腾空，在空中成左鸡步后落

地。同时向右转体 90 度左手由胸前向下，掌内翻，经裆前沿大腿内侧向上提至左侧前上方，肘稍高于肩，右手在左手运动时掌内翻，由上经胸前，护于左肘关节内侧，手指朝下，目视前方（见图 3-99、3-100、3-101）。



图 3-99



图 3-100



图 3-101

（2）拳架右式：

① 左脚向右斜前方上一步，同时，身体向右侧半面转，脚尖上翘，随之，左膝上提，右手外翻，从左膝关节处由腹部，经体右侧、脸部擦左肩至腹前绕环，小指一侧贴住胸前，左手随之外翻，摆至头前，掌心向后，肘稍低于肩，臂稍弯曲，目视前方。

② 左膝继续上提，右脚蹬地腾空，在空中成右鸡步后落地，同时身体向左侧半面转。右手掌内翻，由胸前向下，经裆前、沿大腿内侧向上提至头右侧前上方，肘稍高于肩，左手随右手运动时，由上经胸前，掌心内翻护住右手肘关节内侧，手指朝下，目视前方（见图 3-102、3-103、3-104）。



图 3-102



图 3-103



图 3-104

（3）猴蹦回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，身体向左转 180 度，右脚上前一步，脚尖上翘，左膝随之上提，手与身体的动作与左式（1）相同（见图 3-105、3-106、3-107）。


图 3-105


图 3-106


图 3-107

（4）收势：

白猿献桃。

2. 猴蹦内劲——意识之修悟

练猴蹦时，手与足的意劲要和内中意气协调一致，手的绕环用内劲要顺，要活；足的跳起蹬地动作用意在膝。落地时动作要轻灵，步子要活，身体要正。两脚跳起时，在内要自然提意气，呼吸自然，提肛收臀，气沉丹田。

拳谱曰：猴形蹦跳要用足，提膝要知艺丹田。

（四）拳架名称：猴蹬腿

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前上一步，向左转体 45 度，脚尖上翘。左手外翻，由下经体侧上提至与头同高，掌心向后，五指并拢，成猴形手，肘稍弯曲，低于肩。左脚随之继上一步，提膝至前胯平，脚尖上翘，右手由下经腹部、左臂前向上提起，手背向上至头左侧前上方，左手在右手上提时由上经脸前收至胸前，小指一侧贴住胸骨，下巴对住左侧肩上方，目视前方。

③ 上势不停，左脚迅速用力蹬出，同左胯平。同时向右转体 45 度，左手向左侧平摆，手背向外，右手向右侧上方摆出，手背向外，

两手心相对，目视前方。

④ 收势不停，左脚蹬出后，迅速收回至原来姿势（见图 3-108、3-109、3-110）。



图 3-108



图 3-109



图 3-110

（2）拳架右式：

① 左脚向右侧半面上前一步，向右转体 90 度。同时右手外翻，由上自身体左侧向下，经体右侧提至与头相同，掌心向后，肘稍弯曲，稍低于肩。左手同时收至左胯，右脚随之继上一步，左膝提至与前胯平，脚尖上翘，右手由下经腹前、右臂前向上方提起，手背向上至头右侧上方，右手在左手上提时由上经脸收至胸前，小指一侧贴住胸骨，下巴对住左侧肩上方，目平视前方。

② 上势不停，左脚迅速用力蹬出，同右膝平。同时向左转体 45 度，右手向右侧平摆，手背向外，左手向左侧上方摆出，手背向外，左手向左侧上方摆出，手背向外，两手心相对，目视前方。

③ 上势不停，右脚蹬出后，迅速收回至原来姿势（见图 3-111、3-112、3-113）。



图 3-111



图 3-112



图 3-113

（3）猴蹬腿回身势：

以右势为例。左脚以后为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向右转体 180 度。随之，右脚向左斜前方 90 度上一步，向左转体 90 度。左手外翻由上自体右侧向下，经体左侧提至与头同高，掌心向后，肘稍弯曲，稍低于肩。右手同时收于右胯，左脚继上一步，提膝至与胯平，脚尖上翘。右手由下经腹前、左手背朝前向上提起，至头左侧上方。左手在右手上提时由上经脸前收至胸前，小指一侧贴住胸骨，下巴对住右侧肩上方，目平视前方（见图 3-114、3-115、3-116）。



图 3-114



图 3-115



图 3-116

（4）收势：

白猿献桃。

2. 猴蹬腿内劲——意识之修悟

修炼心法：练猴蹬腿时，身法与手法要柔，步伐要轻盈，要体会内中意气的转动带动四肢，蹬腿时的内劲要有意气的开合爆炸，并贯穿于四梢来完成，蹬腿时要有弹性，手的裹法要顺，身体要正，三尖照。在内要呼吸自然，气沉丹田。回身势步子要稳，控制平衡，蹬腿时重心留在后脚。

拳谱曰：猴子转身背后蹬，手是门窗脚是闩。

二、猴形套路

猴形套路各动作之顺序：预备势与起势→左猴缩身→右猴缩身→左猴蹦→右猴蹦→左猴抓→右猴抓→右猴缩身→猴蹬腿→左猴大

劈→猴形裹把→左猴大劈→右猴大劈→猴形裹风→猴双抓→猴扑→左猴单把→右猴单把→封面摘桃→分掌→猴观势→猴形搂手→白猿献桃→收势。

（1）预备势与起势：

见图 3-1、3-2、3-3。

（2）左猴缩身：

左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前方 45 度上一步，同时，身体左侧半面转，成右鸡步。右手同时由体右侧提起，外翻，掌心向内，经脸擦左肩收至左胯，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

紧接上势，左脚继上一步，同时，向右转体 180 度，成左鸡步。左手同时由体左侧提起，外翻，掌心向内，经脸擦右肩收至右胯，右手随之由左胯经腹部收回原处，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

左脚继上半步，右脚跟上半步，成左鸡步。左手五指并拢，成猴形手，由右胯处向下经左大腿内侧、膝关节处向上迅速提至头左侧上方，掌心向下，手背用力，左肘与肩平，肘弯曲，在左手上提的同时，右手由掌变钩，随之上提，护在左肘下，掌心朝下，虎口抵住尺骨鹰嘴，下巴对住左肩上方，目视前方（见图 3-117、3-118、3-119）。



图 3-117　　图 3-118　　图 3-119

（3）右猴缩身：

右脚向左斜前方 90 度上一步，同时，身体右侧半面转，成左鸡步。左手同时由体左侧头上方变掌，外翻，经脸前擦右肩收至右胯，右手随之收回，下巴对住左肩侧上方。右脚继上一步，同时，向左转体 180 度，成右鸡步。右手同时由体右侧提起，外翻，掌心向内，经脸部擦左肩收至左胯，左手随之由右胯经腹部收回原处，下巴对住右肩侧上方。右脚继上半步，左脚跟上半步，右左鸡步。右手五指并拢成猴形手，由左胯处向下经右大腿内侧，膝关节处向上用

力，并迅速提至头右侧上方，掌心向下，手背用力，右肘与肩平，肘弯曲，在右手上提的同时，左手由掌变钩而随之上提，护在右肘下，掌心朝下，虎口抵住尺骨鹰嘴，下巴对住右肩上方，目视前方（见图3-120、3-121、3-122）。



图 3-120　　图 3-121　　图 3-122

（4）左猴蹦：

左脚向前一步，随之，右膝提至与胯平。同时，左手外翻，由下经体左侧头部擦右肩守至腹部，小指一侧贴住胸部，五指并拢成猴形手，右手掌心外翻，收至头前，掌心向后，肘稍弯曲，稍低于肩，目视前方。

上势不停，右膝继续上提，左脚用力蹬地跳起，在空中成左鸡步后落地，同时，向右转体90度。左手由胸前向下，掌心内翻，沿大腿内侧向上提至头左侧上方，肘弯曲，稍高于肩。右手内翻，由上经胸前护在左手肘关节内侧，手指向下，目视前方（见图3-123、3-124、3-125）。



图 3-123　　图 3-124　　图 3-125

（5）右猴蹦：

左膝上提，右手外翻，从左肘关节处向腹部，经体右侧、脸部擦左肩收至腹部，小指一侧贴住胸部，左手随之外翻，摆至头前，掌心向后，肘稍弯曲，低于肩，目视前方。

上势不停，左膝继续上提，右脚用力蹬地跳起，在空中成右鸡步后落地，同时，向左转体 90 度。右手内翻，由胸前向下，沿大腿内侧上提至头右侧上方，肘弯曲，稍高于肩，左手同时内翻由上经胸前，护在右手肘关节内侧，手指向下，目视前方（见图 3-126、3-127、3-128）。


图 3-126


图 3-127


图 3-128

（6）左猴抓：

左脚上前一步成左鸡步。同时，两手内翻，由猴形手变掌，右手经头前收至腹前，掌心向下，目视前方（见图 3-129、3-130）。


图 3-129


图 3-130

（7）右抓猴：

右脚上前一步，成右鸡步。同时，右手经左手下，向前伸出，与胸同高，掌心向下，手指向前，左手随之收于腹前（见图 3-131、3-132）。



图 3-131



图 3-132

（8）*右猴缩身*：

右脚上前一步，左脚跟上半步，成右鸡步。右手五指并拢成猴形手，由腹前向下经右大腿内侧、膝关节处向上用力，迅速提至头右侧上方，掌心向下，手掌用力，右肘与肩平，肘弯曲，左手在右手上提的同时，由掌变钩，随之收于右肘下，掌心朝下，虎口抵住尺骨鹰嘴，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-133）。



图 3-133

（9）*猴蹬腿*：

右脚向后撇一步，脚尖外撇 90 度，左脚随之上提，膝同胯平，重心留在右脚，同时向右转体 90 度，下巴对住左肩侧上方。右手外翻，由上向下经右胯、体右侧上摆至头部上方，掌心向下，肘弯曲，左手外翻，收至胸前，小指一侧贴住胸骨，目平视前方。左脚迅速用力蹬地，同时，左手向左侧平摆，手背向外，右手向右侧上方摆出，手背向外，两手心相对，然后，左脚蹬出，并迅速收回至原来姿势（见图 3-134、3-135）。



图 3-134



图 3-135

（10）左猴大劈：

左脚尖外撇 180 度上一步，右脚尖内扣 180 度跟上，成左鸡步，同时向左转体 270 度。两手外翻，成猴形手。左手经头向体左侧劈下至左胯后，手指向上，右手伸直，经右耳侧、体右侧劈下至左垮，手指向上，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-136）。



图 3-136

（11）猴形裹把：

右脚上前一步，脚尖上翘，同时向右转体 120 度左右。两手内翻变掌，经体左侧、左肩侧上方向下抓下，右手抓至右腹前，掌心向下，右肘贴住右肋侧，左手抓至左胸前，手弯曲，掌心向下，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-137）。



图 3-137

（12）左猴大劈：

左脚上前一步，成左鸡步，同时向左转体 120 度左右，手法与（10）相同，姿势相反（见图 3-138）。



图 3-138

（13）右猴大劈：

右脚上前一步，成右鸡步，同时向右转体 180 度左右，手法同（10），姿势相反（见图 3-139）。



图 3-139

（14）猴形裹风：

右脚上前半步，左脚上前一步，成左鸡步，同时向左转体 120 度左右。左手向右胯，以肘关节为轴，经腹前向体左侧扫出，虎口向上至左胯，右手随之外翻，变掌，收于左胯内侧，目视前方。

右脚向左斜前上一步，脚尖内扣，右脚以拳为轴，碾地，向左转体 360 度，左脚随之上前一步成左鸡步。手形不变，随之转动（见图 3-140、3-141）。



图 3-140



图 3-141

（15）猴双抓：

右脚上步，提膝，脚尖上翘，左脚用力蹬地，腾空跳起，在空中成左鸡步，同时，左手变掌，内翻，两手自胸前向上方伸出，至头前上方，臂与体的夹角保持 120 度左右，目视前上方。左鸡步落地，两手向前下方抓下至与小腿平，目视前下方（见图 3-142、3-143、3-144）。



图 3-142



图 3-143



图 3-144

（16）猴扑：

左脚上前一步成左弓步。同时，两手自腹部向前上方扑出至胸同高，目视前方（见图 3-145）。



图 3-145

（17）左猴单把：

左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向右转体 180 度。两手外翻，左手经头部前向右肩摆下，收至腹部，右手收至右胯。左脚随之上前一步，成左鸡步，同时，向右转体 45 度。右手经左手背向前上方伸出，掌心向前，臂伸直，目视前方（见图 3-146）。



图 3-146

（18）右猴单把：

右脚上前一步，成右鸡步，同时向左转体 90 度。左手经右手背前上方伸出，掌心向前，臂伸直，右手随之收于腹部前，目视前方（见图 3-147）。



图 3-147

（19）封面摘桃：

左脚上步，脚尖内扣，身体右转，右脚尖外撇 180 度，向前上一步，成左鸡步，右脚后跟向前。同时左手以肘、腕关节为轴，向左下方绕环，而后经头前向体左侧伸出，掌心向前。右手成猴形手，在右脚上步的同时，经体右侧、右胯向身后勾出，手指向上，臂伸直，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-148、3-149）。



图 3-148



图 3-149

（20）分掌：

左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向右转体 180 度。两手外翻，左手经头部向前伸出，掌心向前，右手内收，收至右胯，掌心护住胯骨。

紧接上势，左脚上前一步，成左鸡步。同时，左手外翻，虎口向上，经右手掌上向前伸出，臂伸直，右手外翻，随之后摆至体左侧，虎口向上，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-150、3-151）。



图 3-150



图 3-151

（21）猴观势：

左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度，随之，右脚上步，提膝，重心留在左脚，右膝同右胯平，脚尖上翘。左手外翻，虎口向上，提至胸、腹前，在右手、右膝上提的同时，向左转

体 90 度。右手外翻，经体前向上提起至与头同高，掌心向后，臂稍弯曲，与肩同高。左手护在右手肘关节内侧，手背向上，目视前方。

紧接上势，右膝继续上提，左脚用力蹬地，腾空跳起，向前上方提膝，脚尖上翘，左脚迅速前摆，在空中成左鸡步。同时，左手沿右手小臂，由上往左斜下方砍出，掌心朝下至小腿前停住，臂稍弯曲（肘关节与膝关节相距一拳左右），右手随之收于右胯，掌心护住胯骨，目平视前方（见图 3-152、3-153、3-154）。


图 3-152


图 3-153


图 3-154

（22）猴形搂手：

向右转体 360 度，左脚向前上一步，右脚上前一步，成右鸡步。同时，左手外翻，成猴形手。以肘关节为轴上摆，经头、胸、腹部搂下至体左侧，同左胯平，手指向上，右手不变，目视前方。

紧接上势，右脚后撤一步，成左鸡步。同时右手向后搂出，同左手平，手指向下，目视前方（见图 3-155、3-156、3-157）。


图 3-155


图 3-156


图 3-157

（23）白猿献桃：

右脚上前一大步，左脚跟上，成右鸡步。同时，两手外翻，经体左右两侧，向头前上方摆出，随之，经头、胸、腹前向下沿大腿内侧插下，然后手指上翘，用力向前上方托起，与胸同高，肘关节紧贴住肋侧，下巴内收，目视前方。左脚上前一步，脚尖上翘，右脚跟上一步。同时，两手内翻，两拇指相叠，自胸前直出，掌心向前，目视前方（见图 3-158、3-159、3-160）。



图 3-158



图 3-159

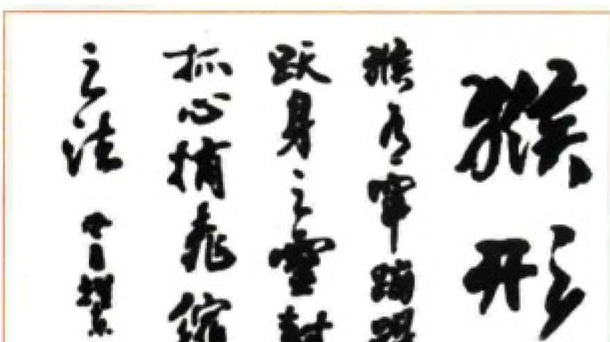


图 3-160

（24）收势：

左脚上前半步，两手自然放下，还原成操手势。

三、猴形拳架之技击法



猴形：猴有窜蹦跃高跃身之灵，封面抓心摘桃缩身之法。

图示



图 3-161　猴踹用法



图 3-162　白猿献桃用法

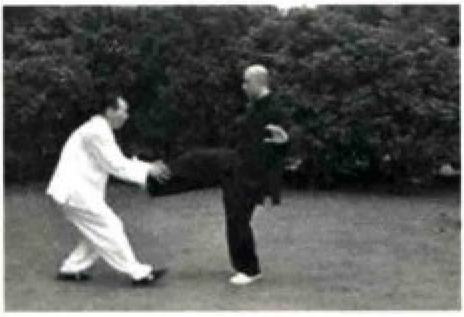


图 3-163　猴双抓用法



图 3-164　猴形封面摘桃用法



图 3-165　猴蹬腿用法



图 3-166　猴缩身用法

第三形　蛇形拳架单练式详解

一、拳架单练式

（一）拳架名称：蛇出洞

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚尖外撇 45 度，脚尖上翘，右脚向右侧上一步，身体向左侧半面转，左手由左侧移至右胯，随之经右大腿外侧摆出，小指一侧向前臂于体的夹角保持 45 度左右，右手同时收至右胯，掌心护住胯骨，目视前方。

③ 上势不停，左脚继上一步，成左鸡步，同时，向左转体 180 度。右臂用力向外，与左额角的距离保持一拳左右，肘稍弯曲，稍低于肩，左手收回至左胯，掌心护住胯骨，目视前方（见图 3−167、3−168、3−169、3−170）。


图 3−167


图 3−168


图 3−169


图 3−170

（2）拳架右式：

① 左脚向右斜前方上一步，向左转体 90 度，脚尖上翘，右手由上向下经左肩、裆前、左大腿外侧摆出，小指一侧向前，臂与体的夹角保持 45 度左右，目视前方。

② 上势不停，右脚继上一步，成右鸡步，同时向右转体 180 度。左臂用力向上提起，手举至头右侧前，掌心向外，与右额角的距离保持一拳左右，肘稍弯曲，稍低于肩，右手收回右胯，掌心护住胯骨，目视前方。

③ 右脚向左斜前方 90 度上一步，向左转体 90 度，脚尖上翘，左手由上向下经右肩、裆前、右大腿外侧摆出，小指一侧向前，臂与体的夹角保持 45 度左右，目视前方（见图 3−171、3−172、3−173、3−174）。


图 3-171


图 3-172


图 3-173


图 3-174

（3）蛇出洞回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向右转体 180 度，右脚继向左斜前方 45 度上一步，向左转体 90 度。手法与步型与左式（1）相同（见图 3-175、3-176、3-177、3-178）。


图 3-175


图 3-176


图 3-177


图 3-178

（4）蛇形收势——蛇盘：

以右式为例。

① 左脚向右侧半面 45 度上一步，脚尖以掌为轴，向右转体 180 度左右，随后右脚上前一大步，成右弓步。右手由头左侧上方经胸腹部向下伸至裆部，经右大腿内侧向上挑起，虎口向上，手微弯曲，与头同高。左手内翻，由左胯上提至右侧额上方，然后内翻，经胸、腹前向下按至裆前，掌心向下，目平视前方。

② 左脚上前一大步，成左弓步。同时，左手上提，外翻，经腹、胸向上伸至头上方，沿右肘前上方向下劈，至左大腿内侧，手指向

下，向右转体 90 度，体侧向下，在左手向下劈的同时，头随之底下，下巴抵住左肩，右手随之收至右胯，掌心护住胯骨，目视后脚尖。

③ 扑把。右脚上前一步，同左脚并步，两手同时内翻，经胸前直伸出，掌心向前，两拇指相叠，成扑把。左脚随之上前半步，还原成预备势（见图 3-179、3-180、3-181、3-182、3-183、3-184、3-185、3-186）。


图 3-179


图 3-180


图 3-181


图 3-182


图 3-183


图 3-184


图 3-185


图 3-186

2. 蛇出洞内劲——意识之修悟

练蛇出洞时，手与脚要合，内中意气要贯达肘部，后腿蹬地要用力，肘的意劲运动要清晰，肘提至肩部时要用内劲顶，身体要正，含胸拔背，圆裆整胯，内提尾肛，虚领顶颈。

拳谱曰：蛇形鸡步肘手功，去意阴阳随意变。

（二）拳架名称：蛇拔草

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前方上一步，身体向左侧半面转，脚尖上翘。左手提至胸前，虎口向上，肘稍弯曲，目视前方。

③ 上势不停，左脚继上一步，成左鸡步，同时，身体右侧稍向右转。右手由下自腹前经左肘向右前上方摆出至与肩同高，肘稍弯曲，掌心向下，肘与肋相距一拳左右，左手内翻朝下，经右小臂收至腹下，掌根抵住丹田，肘内侧站住肋侧，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-187、3-188、3-189）。


图 3-187


图 3-188


图 3-189

（2）拳架右式：

① 右脚向右斜前方 90 度上一步，向右转体 90 度，右手外翻，左手收至左胯，目视前方。

② 上势不停，右脚继上一步，成右鸡步，同时，身体左侧稍向右转。左手向下自腹前经右肘下向左前上方摆出至与肩同高，肘稍弯曲，掌心向下，肘内侧贴住肋侧，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-190、3-191、3-192）。


图 3-190

图 3-191


图 3-192

（3）蛇拔草回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以前掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度，右脚随之向左斜前方 45 度上一步，向左转体 45 度。左手外翻，右手收回至右胯，目视前方（见图 3−193、3−194、3−195）。



图 3−193



图 3−194



图 3−195

（4）收势：

蛇盘。

2. 蛇拔草内劲——意识之修悟

练蛇拔草时，手与脚要协调一致，第一势手的意劲从丹田出，手不要太高；第二势的手摆动要沉肩坠肘，内中意气达于手的外侧，同时体会身体内的意气变化。身体要正，步子要轻灵，胯关节要坐，前手的肘与肋的距离保持一拳左右，每一动内中意气均要顺达，在内要注意呼吸自然，气沉丹田，三尖照。

拳谱曰：青蛇拔草空中行，刚柔相济灵活变。

（三）拳架名称：蛇昂头

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3−1、3−2、3−3），文字略。

② 左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前方上一步，向左转体 45 度，脚尖上翘。同时左手提至胸前，由外翻转至内翻，掌心向下，手微弯曲，肘稍弯曲，目视前方。

③ 上势不停，左脚继上一步，成左鸡步，同时，身体右侧稍向右转。左手向下收回至腹前，肘关节贴住左肋前，掌心向下，成蛇形手；右手外翻，掌心向上，成蛇形手，同时由下自胸前经左手背向上

伸出至于头同高，肘稍弯曲，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-196、3-197、3-198）。



图 3-196



图 3-197



图 3-198

（2）拳架右式：

① 左脚向右斜前方 90 度上一步，向右转体 90 度，右手内翻，掌心向下，肘稍弯曲，目视前方。

② 上势不停，右脚继上一步，成右鸡步，身体左侧稍向左转。右手向下收回至腹前，肘关节贴住右肋侧，掌心向下，成蛇形手；左手外翻，成蛇形手，掌心向上，由腹前经右手背向前上方伸出至与头同高，肘稍弯曲，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-199、3-200、3-201）。



图 3-199



图 3-200



图 3-201

（3）蛇昂头回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度。随之，右脚继续向左斜前方 90 度上一步，身体向左侧

半面转。左手内侧，掌心向下，肘稍弯曲，目视前方（见图 3-202、3-203）。


图 3-202


图 3-203

（4）收势：

蛇盘。

2. 蛇昂头内劲——意识之修悟

修炼过程中，要求周身动作高度协调配合，做到“一动无有不动、一举动均要梢齐行随意合”；两手在手背处交换时，均要用心意导引，后手向前伸出时内中意气亦要相合，意气直贯于虎口一侧，同时要护腰伸肩，沉肩坠肘；在外注意身正步灵，含胸拔背，虚领顶颈；在内要注意心意的导引，同时，要呼吸自然，气沉丹田，内提尾肛。

拳谱曰：摇头摆尾蛇昂头，白蛇抽芯知巧精。

（四）拳架名称：蛇蟠

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前方上一步，身体向左侧半面转，脚尖上翘。左手外翻，由体左侧上提至与头同高，内翻，掌心向下，肘稍弯曲（肘与肋相距一拳左右），右手上提致腹前，掌心向下，掌根抵住丹田，目视前方。

③ 上势不停，左脚继上一步，同时，向左转体 90 度。右手由下经胸前上扬，然后沿左手背向下按至左膝盖前停住，肘稍弯曲（肘与肋相距一拳左右），左手随之收回至腹前，掌根抵住丹田，目视前方（见图 3-204、3-205、3-206）。



图 3-204



图 3-205



图 3-206

（2）拳架右式：

① 左脚向右斜前方 90 度上一步，左转体 90 度。右手外翻，经体右侧上提至与头同高内翻，掌心向下，肘稍弯曲（肘与肋相距一拳左右），目视前方。

② 上势不停，右脚继上一步，成右鸡步，同时，向右转体 90 度。左手由下经胸前向前上扬，然后沿右手背向下按至右转膝盖前一拳处，肘稍弯曲（肘与肋相距一拳左右），右手随之收回至腹前，掌根抵住丹田，目视前方。

③ 右脚向左斜前方 90 度上一步，向左转体 90 度。左手外翻，经体左侧上提至与头同高，内翻，掌心向下，肘稍弯曲（肘与肋相距一拳左右），目视前方（见图 3-207、3-208、3-209）。



图 3-207



图 3-208



图 3-209

（3）蛇蟠回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度，右脚随之继向左斜前方 90 度上一步，向左转体 90 度，

左手外翻，经体左侧上提至与头同高，内翻，掌心向下，肘弯曲（肘与肋相距一拳左右），目视前方（见图 3-210、3-211、3-212）。



图 3-210



图 3-211



图 3-212

（4）收势：

蛇盘。

2. 蛇蟠内劲——意识之修悟

练蛇蟠时，要使内中意气与手的内翻外翻相合，向下按的动作要以胯（利用身体的下降）来完成。在下压时，体会意气的挤压而产生的内劲。要求立身中正，腰要活，三尖照，并要注意气沉丹田，圆裆撑胯，沉肩坠肘。

拳谱曰：蛇蟠缠绕刚柔劲，手是阴阳足下行。

二、蛇形套路

蛇形套路各动作之顺序：预备势与起势→蛇拔草（左式）→蛇拔草（右式）→蛇调头（左式）→蛇调头（右式）→蛇抽芯（左式）→蛇抽芯（右式）→蛇出洞（右式）→蛇出洞（左式）→蛇摆尾（左式）→蛇摆尾（右式）→蛇昂头（左式）→蛇昂头（右式）→蛇蟠（右式）→蛇蟠（左式）→蛇蟠（右式）→蛇蟠（左式）→蛇形膀把→收势。

（1）预备势、起势：

见图 3-1、3-2、3-3。

（2）蛇拔草（左式）：

左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前方上步，脚尖上翘，向左转体 45 度。同时左手提至胸前，虎口向上，手臂稍弯曲，目视前方。

紧接上势，左脚上前一步，成左鸡步，身体右侧稍右转。右手向下自腹前经左肘下，向右前上方摆出与肩同高，肘稍弯曲（肘与肋相距一拳左右），掌心向下，左手同时内翻，经右小臂收至腹下，掌根抵住丹田，肘内翻贴住肋侧，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图3-213、3-214）。



图 3-213



图 3-214

（3）蛇拔草（右式）：

左脚向右斜上方 90 度上一步，向右转体 90 度，脚尖上翘。右手外翻，左手收至左胯，目视前方。

接上势，右脚继上一步，成右鸡步，同时，身体左侧稍右转。左手由下自腹前经右肘下向左前上方摆出，与肩同高，肘稍弯曲（肘与肋相距一拳左右），拳心向下，右手内翻，掌心向下，经左小臂收至腹下，掌根抵住丹田，肘内侧贴住肋侧，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-215、3-216）。



图 3-215



图 3-216

（4）蛇调头（左式）：

右脚尖内扣，随之，向左转体 360 度，左脚经右脚后侧上前一步，成左鸡步。手保持原来姿势和位置，同身体一起左转，目视前方（见下图 3-217、图 3-218）。



图 3-217



图 3-218

（5）蛇调头（右式）：

左脚尖内扣，随之，向右转体 360 度，右脚经左脚后侧上前一步，成右鸡步，手保持原来姿势和位置，同身体一起右转，目视前方（见图 3-219、3-220）。



图 3-219



图 3-220

（6）蛇抽芯（左式）：

左脚上前一步，成左鸡步，同时向左转体 90 度。右手成蛇形手，由丹田处经左手下向前伸出，与左膝同高，掌心向下，左手随之收于丹田处，掌心向下；下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-221、3-222、3-223、3-224）。



图 3-221



图 3-222



图 3-223



图 3-224

（7）蛇抽芯（右式）：

右脚上步，成右鸡步，同时向右转体 90 度。左手由丹田处经右手上向前伸出，与左膝同高，掌心向下，右手随之收于丹田处，掌心向下，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-225、3-226）。


图 3-225


图 3-226

（8）蛇出洞（右式）：

左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向右转体 180 度。左脚随之向右斜前方 45 度上一步，向右转体 90 度，脚尖上翘。右手向下经腹前、左大腿外侧摆出，小指一侧向前，臂与体的夹角保持 45 度左右。

紧接上势，右脚继上一步成右鸡步，同时向右转体 180 度。左臂用力向上提起，手掌举至头右侧前，掌心向外与右额保持一拳左右，肘稍弯曲，低于肩，右手收回至右胯，掌心护住胯骨，目视前方（见图 3-227、3-228）。


图 3-227


图 3-228

（9）蛇出洞（左式）：

右脚向左斜前方 90 度上一步，向左转体 70 度，脚尖上翘。左手由上向下经右肩、裆前、右大腿外侧摆出，小指一侧向前（臂与体的夹角保持 45 度左右）。左脚继上一步，成左鸡步，同时向左转体 180 度。右手臂用力向上提起，手掌举至头右侧前，掌心向外（与左

额相距一拳左右），肘弯曲，稍低于肩，左手收回至左胯，掌心护住胯骨，目视前方（见下图 3–229、3–230、3–231）。


图 3–229


图 3–230


图 3–231

（10）蛇摆尾（左式）：

右脚上前一步，右手以肘关节为轴向体右侧摆出，虎口向上，手臂伸直，左手手形不变，目视前方。

紧接上势，右脚尖内扣，向左转体 360 度，左脚经右脚后侧上前一步，成左鸡步。左手由胸前伸直向体左侧摆出，虎口向上，右手随之内翻，收于右胯，掌心护住胯骨，目视前方（见图 3–232、3–233）。


图 3–232


图 3–233

（11）蛇摆尾（右式）：

左脚上前一步，成左鸡步。左手以肘关节为轴，向体左侧摆出，虎口向上，手臂伸直，右手不变，目视前方。

紧接上势，左脚尖内扣，向右转体 360 度。右脚经左脚后侧上一步，成右鸡步。右手自胸前伸直，向体右侧摆出，虎口向上，右手随之内翻，收于左胯，掌心护住胯骨，目视前方（见图 3–234、3–235、3–236、3–237、3–238、3–239、3–240）。


图 3-234


图 3-235


图 3-236


图 3-237


图 3-238


图 3-239


图 3-240

（12）蛇昂头（左式）：

右脚向左脚前方 90 度上一步，向左转体 90 度，脚尖上翘。左手由上向下伸至胸前内翻，掌心向下，手稍弯曲。

左脚继上一步，成左鸡步，身体右侧稍后转。左手向下收回至胸前，肘关节贴住左肋侧，掌心向下，成蛇形手，右手同时由下提至胸前，掌外翻，成蛇形手，掌心向上，经左手背前上方伸出与头同高，臂稍弯曲，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-241、3-242）。


图 3-241


图 3-242

（13）蛇昂头（右式）：

左脚向右斜前方 90 度上一步，向左转体 90 度，右手内翻向下，臂稍弯曲，右脚继上一步，成右鸡步，身体左侧稍左转。右手向下收回至胸前，肘关节贴住右肋侧，掌心向下，成蛇形手，左手在腹前外翻，成蛇形手，掌心向上，经右手背向前上方伸出与头同高，臂稍弯曲，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-243、3-244）。



图 3-243



图 3-244

（14）蛇蟠（右式）：

右脚上前半步，左脚跟上半步，同时身体左侧稍左转。右手由腹部向前伸出，至于肩同高，掌心向下，左手内翻，经右手下收回至丹田处，随之，左手向前上方经右手臂向前下方按下至右膝前，掌心向下，右手同时收于右胯，虎口抵住胯骨，掌心向下，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-245）。



图 3-245

（15）蛇蟠（左式）：

右脚尖外撇，向右转体 180 度，左脚随之经右脚前方向前上一步，成左鸡步。左手上提至与胸同高，掌外翻并转至内翻，随之右手向前下方经左小臂向前下方按下，至左膝前，掌心向下，左手同时收于左胯，虎口抵住胯骨，掌心向下，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-246）。



图 3-246

（16）蛇蟠（右式）：

左脚尖外撇，向左转体 90 度，右脚随之向前上一步，成右鸡步。同时，右手上提至与胸同高，掌心外展转至内翻，左手随之向前下方经右小臂向前下方按下至右膝前，掌心向下，右手同时收于右胯，虎口抵住胯骨，掌心向下，下巴对住右肩侧上方，目视前下方（见图 3-247）。



图 3-247

（17）蛇蟠（左式）：

与（15）左式蛇蟠相同，姿势相反（见图 3-248）。



图 3-248

（18）蛇形劈把：

左脚向右侧 45 度上一步，脚尖内扣，右脚以掌为轴，碾地，向右转体 180 度，右脚上前一大步，成右弓步。同时右手由左侧头上方经胸、腹前向下按至裆前，掌心向下，目视前方。

紧接上势，左脚向前上一大步，成左弓步。同时，左手上提，外翻，经腹、胸向上伸至头上方，沿右肘前上方向下劈下至左大腿内侧，手指向下，向右转体90度，体侧向下。在左手向下劈的同时，头随之低下，下巴抵住左肩，右手收至右胯，掌心护住胯骨，目视后脚尖。右脚向前一步，脚尖上翘。两手同时并拢，掌指向前，经胸前直出，与胸同高。目视前方（见图3-249、3-250、3-251、3-252）。


图3-249


图3-250

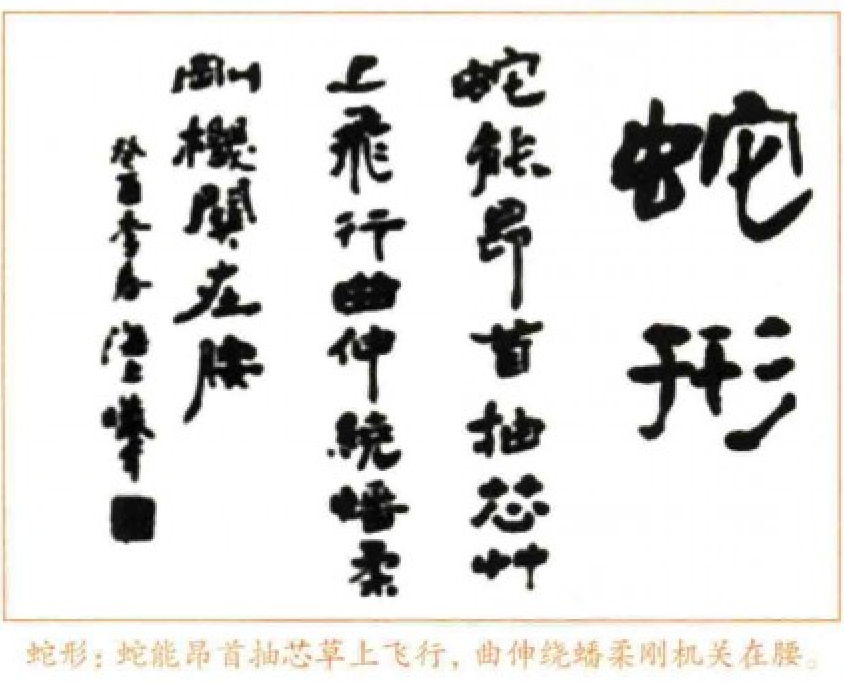

图3-251


图3-252

（19）收势：

左脚上前一步，还原成操手势。

三、蛇形拳架之技击法


蛇形：蛇能昂首抽芯草上飞行，曲伸绕蟠柔刚机关在腰。

图示

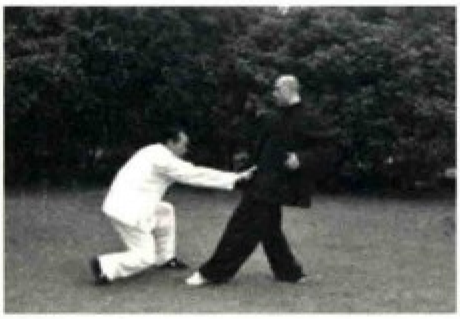


图 3-253　蛇抽芯用法



图 3-254　蛇昂头用法



图 3-255　蛇行步用法

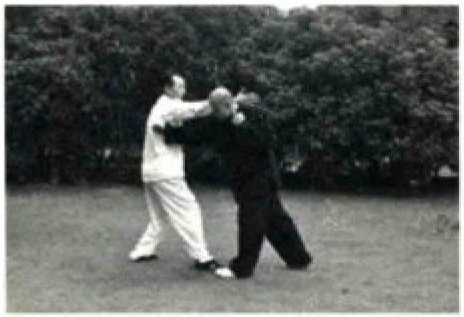


图 3-256　蛇摆尾用法

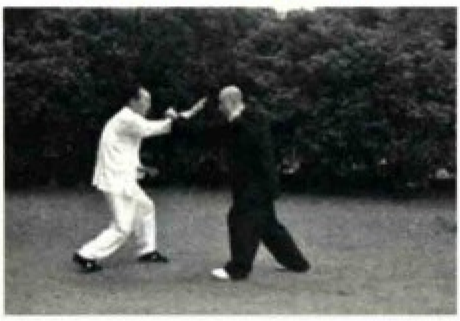


图 3-257　蛇拨草用法



图 3-258　蛇蟠用法

第四形　燕形拳架单练式详解

一、拳架单练式

（一）拳架名称：燕子单抄水

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，右脚随之上前一步，脚尖上翘。右手由下经

腹前上提，虎口向上，至额前，臂稍弯曲，左手经腹前收至右胯，掌心护住胯骨，下巴对住左肩侧上方。

③ 上势不停，右腿全蹲，左脚向前伸出，成左仆步，左手向左脚前方横扫，掌心向下（臂与体的夹角保持45度左右），右手由前向右后侧上方摆出，手高于头（臂与体的夹角保持120度左右），掌心向下，身体稍前倾，下巴对住左肩侧上方（见图3-259、3-260）。



图 3-259



图 3-260

（2）拳架右式：

① 左脚上前半步，右脚随之向前跟上一步，脚尖上翘。同时向左转体90度，左手由下经体右侧上提，外翻，虎口向上，至额前，肘与肩平，稍弯曲，右手掌心护住胯骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

② 上势不停，左腿全蹲，右脚向前伸出，成右仆步。右手向右脚前方横扫，掌心向下，臂与体的夹角保持45度左右，右手由前向右侧上方摆出，手高于头，臂与体的夹角保持120度左右，掌心向下，身体稍前倾，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图3-261、3-262）。



图 3-261



图 3-262

（3）燕子单抄水回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 90 度，随之，左脚上前半步，右脚上前一步，脚尖上翘，向右转体 90 度。左手由上经体右侧摆至右肩上方，外翻，虎口向上，右手由上经腹部收回至左胯，掌心护住胯骨，目视前方（见图 3-263、3-264）。



图 3-263



图 3-264

（4）燕形收势（燕回巢）：

同蛇形收势动作。

2. 燕子单抄水内劲——意识之修悟

修炼燕子单抄水时，第一势的手法，在内中意气的带动下，使四肢躯干动作高度协调配合，前手的横扫同后手的摆动，用身体的意劲来摆动，后腿的全蹲膝关节不能低于胯关节，上体不要过于前俯，要注意三尖照，内三合，呼吸自然，气沉丹田，含胸拔背。

拳谱曰：燕子抄水有横劲，忽高忽低随意变。

（二）拳架名称：燕子双抄水

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，右脚随之向前一步，脚尖上翘，右手经体前上提，虎口向上，至额前停住。肘与肩平，稍弯曲，左手随之上提护与右肘下，掌心朝右，虎口抵住尺骨鹰嘴，肘与肋侧相距一拳左右，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

③ 右腿全蹲，左脚向前伸出，成左仆步。同时，右手掌擦肘向

下，左手外翻，由右肘下经体右侧插下，沿裆下、左大腿内侧向前伸出，掌心向下。臂与体的夹角保持 45 度左右，右手随左手同时伸出，护在左肘内侧，掌心向下，身体向下，身体稍前俯，目视前方（见图 3–265、3–266）。



图 3–265



图 3–266

（2）拳架右式：

① 左脚上前半步，右脚随之跟上一步，脚尖上翘，同时，向右转体 90 度。左手外翻上提，虎口向上，至额前停住，肘与肩平，稍弯曲，右手同时上提护于左肘下，掌心朝左，虎口抵住尺骨鹰嘴（肘与肘相距一拳左右），下巴对住右肩侧上方，目视前方。

② 左腿全蹲，右脚向前伸出，成右仆步。同时，左手掌擦右肘向下，右手外翻，由左肘下经体左侧插下，沿裆下、右大腿内侧向前伸出，左手随右手同时伸出，护住肘内侧，掌心向下，身体稍前俯，目视前方（见图 3–267、3–268）。



图 3–267



图 3–268

（3）燕子双抄水回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 90 度。随之，左脚上半步，右脚上前一步，脚尖上翘，同时向右转体 90 度。右手外翻上提，虎口向上，至额前停住，肘稍弯曲，与肩平，左手同时上提，护与右肘下，掌心朝右，虎口抵住尺骨鹰嘴（肘与肋侧距一拳左右），下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-269、3-270）。



图 3-269



图 3-270

（4）燕子双抄水收势：

燕回巢。

2. 燕子双抄水内劲——意识之修悟

练燕子双抄水时，手脚动作要协调一致，下蹲时要低，内中意气要顺达，两手不离肘，意劲要从丹田出，意气与手相合向前伸出，这时身体不能前俯过前，要注意身体中正，在内提肛、意气下沉、百会上顶，呼吸自然。

拳谱曰：燕子双抄横用力，起落进退肘、肋、胯。

（三）拳架名称：燕形捺掌

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，右脚随之上前一步，脚尖上翘。同时，右手经体前上提，虎口向上，至额前停住，肘稍弯曲，与肩平，左手随之上提，护于右肘下，掌心朝右，虎口抵住尺骨鹰嘴（肘与肋侧相距一拳左右），下巴对住左肩侧上方，目视前方。

③ 上势不停，右脚继上半步，左脚随之上前，提膝至于前胯平，

脚尖上翘，右脚站立支撑，同时，向右转体 90 度。左手在左膝上提时迅速由右肘下经体右侧、右大腿、左膝关节处上提，外翻，虎口向上，至于头同高，臂弯曲，臂与体的夹角保持 60 度左右，右手同时经身体右侧向后，内翻，掌心朝下，臂与体的夹角保持 45 度左右，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-271、3-272）。



图 3-271



图 3-272

（2）拳架右式：

① 左脚上前落地，右脚继上一步。同时，左肘稍上提，与肩平，向右转体 90 度，右手随之由体后经右胯伸出，护在左肘下，掌心朝左，抵住尺骨鹰嘴（肘与肋侧相距一拳左右），下巴对住左肩上方，目视前方。

② 上势不停，左脚继上半步，右脚随之上前提膝至与前胯平，脚尖上翘，左脚站立支撑，腿稍弯曲，同时向左转体 90 度。在右膝上提时，右手迅速由左肘下经体左侧、左大腿、右膝关节处上提至与头同高，掌外翻，虎口向上，臂弯曲（臂与体的夹角保持 60 度左右），左手同时经体左侧向后摆下，内翻，掌心朝下（臂与体夹角保持 45 度左右），下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-273、3-274）。



图 3-273



图 3-274

（3）燕形撩掌回身势：

以右式为例。右脚落地，右脚以掌为轴，左脚以后跟为轴，同时碾地，向左转体 180 度，右脚随之上前一步，右肘关节上提至与肩平，向右转体 90 度，左手随之由体后经左胯向前伸出，护于右肘下，掌心朝右，虎口抵住尺骨鹰嘴（肘与肋侧相距一拳左右），下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-275、3-276）。



图 3-275



图 3-276

（4）燕形撩掌收势：

燕回巢。

2. 燕形撩掌内劲——意识之修悟

练燕形撩掌时，步法与手法要与内中意气相合，做到周身动作高度协调配合，手的撩掌动作要清楚，意劲要顺达，意劲顺达于小臂。单腿支撑要稳，提膝时意劲贯达于脚尖，身体要正，动静整齐，要注意百会顶，提尾肛，整个动作要呼吸自然，气沉丹田，三尖照。

拳谱曰：燕子入林急上急，撩掌提膝知远近。

（四）拳架名称：燕子飞

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前一步，右脚随之垫上半步，成左鸡步。左手移至右胯，内翻，经体右侧、右肩、脸部向下沿体左侧劈下至左大腿前，然后继续绕环向上经腹部，至右侧肩上方，掌心向右，向左转体 180 度，右手外翻由体右侧后伸直，向上经右耳侧上方向下劈下至左大腿外侧，掌心朝左，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

③ 上势不停，右脚提膝，左脚蹬地腾空跳起，在空中成左鸡步。同时，左臂伸直，虎口向上，手由下向上挑起至与头同高，右手沿胸、腹部收至右胯，掌心护住胯骨，目视前方。

④ 左鸡步不变，落地后手还原成左式①的手形（见图 3-277、3-278、3-279）。



图 3-277



图 3-278



图 3-279

（2）拳架右式：

① 左脚上前一大步，右脚随之垫上半步，成左鸡步。左手内翻，经体左侧、左肩、脸部向下，沿体右侧劈下至右大腿前，继续绕环向上经腹部，至右侧肩上方，掌心向右，向右转体 180 度，右手同时自右肩侧收回至左胯，然后外翻，由体左侧向后伸直，向上经左耳侧上方向下劈至左大腿外侧，掌心朝左，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

② 上势不停，左膝上提，右脚蹬地腾空跳起，在空中成左鸡步。同时，右臂伸直，虎口向上，手由下向上挑起至与头同高，左手沿胸、腹部收至胯，掌心护住胯骨，目视前方（见图 3-280、3-281、3-282）。



图 3-280



图 3-281



图 3-282

（3）燕子飞回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，同时碾地，向左转体 180 度，随之，左脚上前一步，右脚垫上半步，成左鸡步。同时，左手内翻，经体右侧、右肩、脸部向下沿体左侧劈下至左大腿前，然后继续绕环向上经腹前至右侧肩上方，掌心向右，向左转体 180 度。右手同时自左肩侧收回至右胯，然后掌心外翻，由体右侧后伸直，向上经右耳侧上方向下劈至右大腿外侧，掌心朝左，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3–283、3–284、3–285）。



图 3–283



图 3–284



图 3–285

（4）燕子飞收势：

燕回巢。

2. 燕子飞内劲——意识之修悟

练燕子飞时，第一手绕环下劈动作，内中意气要贯达于小指一侧；第二手的下劈要通过在意气的转动下来协调配合。劈下时要坐胯拧腰滚丹田，鸡步上跳时蹬地有力，意劲贯达于膝，尽量腾高。跳起时手要开，燕下时要合，要呼吸自然；跳起时要提气，燕下时要沉气。整个动作身体要正，沉肩坠肘，百会顶。

拳谱曰：燕子翻身云里飞，并翅要知开合势。

二、燕形套路

燕形套路各动作之顺序：预备势与起势→燕子抄水→燕子飞→燕形单展翅（右）→燕形撩掌（左）→燕形单展翅（左）→燕形撩掌（右）→燕子钻天→燕瞩势→燕子单抄水（左）→燕子单抄水（右）→燕子双抄水（左）→燕子双抄水（右）→燕形劈把→收势。

（1）预备势、起势：

见图 3-1、3-2、3-3。

（2）燕子抄水：

左脚上前半步，右脚随之向前上一步，脚尖上翘。左手由下经腹前收至右胯，手掌护住胯骨，目视前方。

紧接上势，右腿全蹲，左腿向前扫出，成左仆步。同时，左手向左脚前上方横扫，掌心向下，臂与体的夹角保持 45 度左右，右手由前向右后侧上方摆出，手高于头，臂与体的夹角保持 120 度左右，掌心向下，身体稍前倾，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-286、3-287）。



图 3-286



图 3-287

（3）燕子飞：

右脚上步，提膝，左脚用力蹬地，腾空跳起。同时左手外翻，自体前收至右胯，掌心护住胯骨，右手随之经体右侧向前上方伸出，小指一侧对至头右侧前上方，目视前方。右脚落地全蹲，左脚向前伸出，成左仆步。同时左手向左脚前上方横扫，掌心向下，臂与体的夹



图 3-288



图 3-289



图 3-290

角保持 45 度左右，右手由前向右后侧上方摆出，手高于头，掌心向下，臂与体夹角保持 120 度左右，身体稍前倾，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-288、3-289、3-290）。

（4）燕形单展翅（右）：

左脚尖内扣 45 度，向右斜前方上一步，同时向右转 45 度。左手经胸前上提至与肩同高。右手收至左肘下，然后右脚上一步，向左转体 90 度。右手经左小臂内侧向前伸出，左手护在右肘内侧，手伸直，与头同高。

上势不停，左脚上前一步，右脚继上一步，成右弓步。右手向前下方抓下，经裆前、左胯、左肩、左腮、左小臂向前平伸，手指向上，掌心向后，掌心与头同高，臂稍弯曲，左手始终护住右肘关节，停势后，左肘靠近左肋，目视前方（见图 3-291、3-292、3-293）。


图 3-291


图 3-292


图 3-293

（5）燕形撩掌（左）：

左脚上前一步，脚尖内扣，向右转体 360 度，右脚经左脚后侧方上一步。右手经头部、胸前塌下，手指向下，经裆前、身体右侧向上提，外翻，虎口向上，至额前停住，肘与肩平，左手随之护于右肘下，掌心向后，虎口抵住尺骨鹰嘴（左肘与肋侧相距一拳左右），下巴对住左肩侧上方，目视前方。

紧接上势，右脚继上半步，左脚随之上步，提膝至与前胯平，脚尖上翘，右腿站立支撑，向右转体 90 度。在左膝上提的同时，左手迅速由右肘下经体右侧、右大腿、右膝关节处上提，掌外翻，虎口向上，至与头同高，肘、臂弯曲（与体的夹角保持 60 度左右），右手经体右侧向后摆下，内翻，掌心向下（臂与体的夹角保持 45 度左右），下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-294、3-295、3-296）。



图 3-294



图 3-295



图 3-296

（6）燕形单展翅（左）：

左脚尖外撇 45 度，向前落地，随之右脚向左斜前方上一步，向左转体 45 度。右手经右胯、胸前上提至与肩同高，左手内翻收至右肘下。然后左脚上一步，向右转体 90 度。右手经左小臂上侧向前伸出，左手护在右肘内侧，手伸直，与头同高。

紧接上势，右脚上前一步，左脚继上一步，成左弓步。同时左手向前下方抓下至裆前，然后小臂经左胯、左肩、左腮向上、向前平伸，手指向上，掌心向后，臂稍弯曲，掌心与头同高，右手护住左肘关节，停势后，右肘靠近右肘，目视前方（见图 3-297、3-298）。



图 3-297



图 3-298

（7）燕形撩掌（右）：

右脚上前一步，脚尖内扣，同时向左转体 360 度，左脚经右脚后侧上一步。左手经头部、胸前塌下，手背向下经裆前、身体左侧上提，掌外翻，虎口向上，至额前停住，肘与肩平，臂稍弯曲，右手随之护于左肘下，掌心朝左，虎口抵住尺骨鹰嘴，右肘与肋侧相距一拳左右，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

上势不停，左脚继上半步，右脚随之上步提膝，至与前胯平，脚尖上翘，左腿站立支撑，稍弯曲，同时向左转体 90 度。在右膝上提的同时，右手迅速由右肘下经体左侧、左大腿、右膝关节处上提，内翻，虎口向上，与头同高，臂稍弯曲（臂与体的夹角保持 60 度左右），左手同时经体左侧向后摆下，内翻，掌心向下（臂与体的夹角保持 45 度左右），下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-299、3-300）。



图 3-299



图 3-300

（8）燕子钻天：

右脚向前落步，左脚随之上前一步，成左鸡步。右手向前上方伸直，用力下劈至大腿外侧，掌心朝左，左手外翻，经左胯、腹前，至右肩侧上方，掌心朝右，向左转体 90 度，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

紧接上势，右脚提膝，左手蹬地，腾空跳起，在空中成左鸡步。右手由下向上挑起，臂伸直，虎口向上，与头同高，左手沿胸、腹部收至左胯，掌心护住胯骨，目视前方。落地后，左鸡步不变，手还原成前势，目视前方（见图 3-301、3-302、3-303）。



图 3-301



图 3-302



图 3-303

（9）燕瞩势：

右手内翻，掌心向下，经面部前，向体右侧摆开至头右侧前，臂稍弯曲，左手经胸部向左胯摆开，掌心向下，臂稍弯曲。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向右转体 180 度，成右鸡步，目视前方（见图 3-304、3-305）。



图 3-304



图 3-305

（10）燕子单抄水（左）：

左脚上前半步，随之右脚向前跟上一步，脚尖上翘，同时向左转体 90 度。左手由下经体左侧上提，外翻，虎口向上，至右肩外，右手经腹部收至左胯，掌心护住胯骨，目视前方。

紧接上势，左腿全蹲，右脚向前伸出，成右仆步。右手经左脚前方向右脚前横扫，掌心向下，臂与体的夹角保持 45 度左右，左手由前向左后侧上方摆出，身体稍前倾，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-306、3-307）。



图 3-306



图 3-307

（11）燕子单抄水（右）：

右脚尖外撇 45 度，左脚上前一步，脚尖内扣，随之右脚经左脚后侧上一步，成左后侧步，同时向右转体 90 度。右手收于右胯，左手外翻，由体左侧向面部摆出，至头前停止，虎口向上，手指向前，

下巴对住左肩侧上方，目视身后，左脚向前上一步，成左仆步，同时向左转体 90 度。右手由腹、胸前经左手腕前上方穿出，掌心向下，手高于头，臂与体的夹角保持 120 度左右。左手向左脚前方横扫，掌心向下，臂与体的夹角保持 45 度左右，身体稍前倾，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-308、3-309）。



图 3-308



图 3-309

（12）燕子双抄水（左）：

右脚上前半步，随之左脚跟上半步，脚尖上翘，同时向右转体 90 度。右手外翻上提，虎口向上，至额前停止，肘与肩平，肘稍弯曲，左手同时上提护于右肘下，掌心朝右，虎口抵住尺骨鹰嘴，左肘与肋侧相距一拳左右，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

上势不停，右腿全蹲，左脚向前伸出，成左仆步。右手掌擦左肘而下，左手外翻，由右肘下经体右侧插下，沿裆下、左大腿内侧向前伸出，掌心向下，臂与体的夹角保持 45 度左右，右手随左手同时伸出，护于右肘内侧，掌心向下，身体稍前俯，目视前方（见图 3-310、3-311）。



图 3-310



图 3-311

（13）燕子双抄水（右）：

左脚上前半步，随之右脚跟上半步，脚尖上翘，同时向左转体90度。右手掌外翻上提，虎口向上，至额前停止，肘与肩平，肘稍弯曲，右手同时上提护于左肘下，掌心朝左，虎口抵住尺骨鹰嘴，右肘与肋侧相距一拳左右，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

上势不停，左腿全蹲，右脚向前伸出，成右仆步。左手掌擦左肘而下，右手外翻，由左肘下经体左侧插下，沿裆下、右大腿内侧向前伸出，掌心向下，臂与体的夹角保持45度左右，左手随右手同时伸出，护于左肘内侧，掌心向下，身体稍前俯，目视前方（见图3-312、3-313）。



图3-312



图3-313

（14）燕形劈把：

与蛇形膀抡的动作相同（见图3-314、3-315、3-316、3-317）。



图3-314



图3-315



图3-316

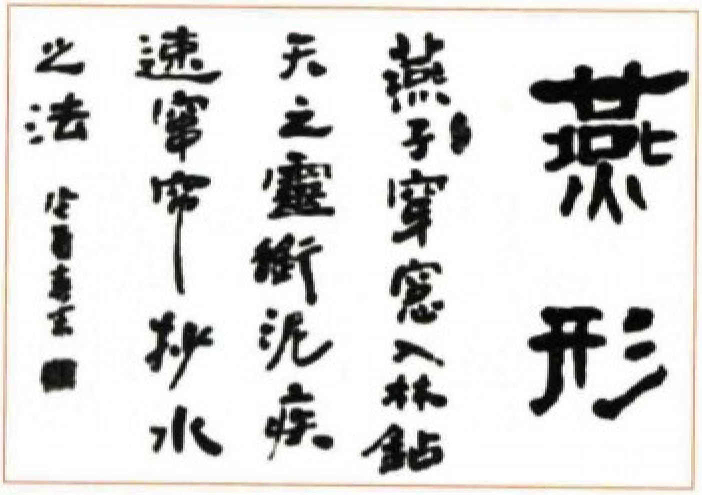


图3-317

（15）收势：

与蛇形收势动作相同。

三、燕形拳架之技击法



燕形：燕子穿窗入林钻天之灵，衔泥疾速窜帘抄水之法。

图示



图 3-318　燕形单抄水用法



图 3-319　燕子飞用法



图 3-320　燕形双抄水用法



图 3-321　燕形左撩掌用法



图 3-322　燕形右撩掌用法

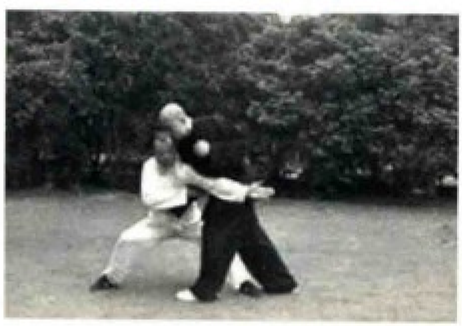


图 3-323　燕形双抄水用法

第五形　鹰形拳架单练式详解

一、拳架单练式

（一）拳架名称：鹰抓把

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左式：左脚上前半步，右脚上前一步。同时，两手上提至胸前交叉，两手合拢，手心向内，左手心放在右手背上，随之两手向前斜上方弹出，两手心相对，同肩宽，手心与眼平，目视前方。

③ 上势不停，右脚上前半步。两手放下收至胸腹前，随之右手经腹、胸前向头右侧上方伸出，掌心向后，肘与肩平，左手同时由右手掌背向下，收至右肘关节内侧，目视前方。

④ 左脚上前一大步成左鸡步。右手内翻，左手从右肘关节外经小臂、虎口处向前上方上举至与头同高，然后向前下方抓下。同时，在手向下抓时，由腰部发力梗头，头稍低于臂部，左手贴在左脚内侧，肘与膝平，右手护于右胯，目视后脚（见图 3-324、3-325、3-326、3-327）。


图 3-324


图 3-325


图 3-326


图 3-327

⑤ 紧接上势，上身迅速立起，两手自然下垂，目视前方（同预备势）。

（2）拳架右式：

① 右脚上前半步，左脚上前一步。两手上提至胸前交叉，两手合拢。手心向内，右手心放在左手背上，随之两手向前斜上方弹出，掌心向后，肘与肩平，稍弯曲，右手同时由左手背向下收至左肘关节内侧，目视前方。

② 上势不停，左脚上前半步。两手放下，收至胸腹前，随之左手经腹、胸前向头右侧上方伸出，掌心向后，肘与肩平，稍弯曲，右手同时由左手背向下收至左肘关节内侧，目视前方。

③ 右脚上前一大步，成左鸡步。左手内翻，右手从左肘关节内经小臂、虎口处向前上方上举至与头同高，然后向前下方抓下，在手抓下时，由腰部发力梗头，头稍低于臂部，右手贴在右脚内侧，肘同膝平，左手护于左胯，目视后脚（见图 3-328、3-329、3-330、3-331）。


图 3-328


图 3-329


图 3-330


图 3-331

④ 上势不停，上身迅速立起，两手自然下垂，目视前方（同预备势）。

（3）鹰抓把回身势：

以左式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时辗地，向左转体 180 度，左脚上前半步，右脚上前一步。两手上提至胸前交叉，两手合拢，手心向内，左手心放在右手背上。随之两手向前斜上方弹出，两手心相对，同肩宽，手心同眼平，目视前方（见图 3-332、3-333、3-334、3-335）。


图 3-332


图 3-333


图 3-334


图 3-335

（4）鹰抓把收势：

鹰瞩。

① 左脚上前半步，上身迅速立起，右脚续上前一步，脚尖上翘。两臂同时向胸前伸出，两手心向前，两拇指相叠，成虎扑势，目视前方。要领与虎扑相同。

② 左脚继上一步，两手自然放下，成预备势（见图 3-336、3-337、3-338、3-339、3-340）。


图 3-336


图 3-337


图 3-338


图 3-339


图 3-340

2. 鹰抓把内劲——意识之修炼

练鹰抓把时，内中意气要与两手上提相合，手与脚的动作要与意气高度协调一致。两手分开，意气达于肘关节及梢节，并以肘为发力点，两手合要快，翻掌要疾，眼光要触，手抓下时的内劲要顺，有“恨天无把”之劲意。头的击打动作从腰部发出，并同脚步落地一致，目视后脚尖的一刹那，身体迅速立起，保持正直。总之，练此动作时身体要正，头要顶，气要沉，含胸拔背。

拳谱曰：鹰起鹰落要知艺，进步鹰抓头肩手。

（二）拳架名称：鹰形并翅

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 与鹰抓把左式①相同。

③ 上势不停，右脚上前半步，两手同时向下，在腹前交叉，掌心内翻向后，左脚随之上前一步，成左弓步。两手由体两侧向前上方合拢，与头同高，手伸直，虎口相对，手心朝下，目视前方（见图 3-341、3-342、3-343）。



图 3-341



图 3-342



图 3-343

（2）拳架右式：

① 右脚上前一步，两手同时放下，随之左脚继上一步，与鹰抓把右式（1）相同。

② 上势不停，左脚上前半步，两手同时向下在腹前交叉，掌心内翻，向后，右脚随之上前一步，成右弓步，两手由体两侧向前上方合拢，与头同高，手伸直，虎口相对，手心朝下，目视前方（见图 3-344、3-345、3-346）。



图 3-344



图 3-345



图 3-346

（3）鹰形并翅回身势：

左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时辗地，向左转体 180 度。左脚上前半步，上势不停，右脚上前半步，两手同时向下，在腹前交叉，掌心内翻向后。左脚随之上前一步，成左弓步。两手由体两侧向前上方合拢，与头同高，手伸直，虎口相对，手心朝下，目视前方（见图 3-347、3-348、3-349）。



图 3-347



图 3-348



图 3-349

（4）鹰形开合艺收势：

鹰瞩。

2. 鹰形并翅内劲——意识之修炼

练鹰形并翅动作时，开合动作要连贯，体会内中意气的“开合”，意劲由上向下分。手向下分时要同步法一致。同时，腰要塌，头要顶；合掌时，掌心稍内翻，用意劲从丹田出，贯达于虎口。整个动作要呼吸自然，身体正直，意劲顺达于手指，气沉丹田。

拳谱曰：并翅进步显力功，开翅提膝艺丹田。

（三）拳架名称：鹰形双展翅

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，右脚随之上前一大步，向左转体 180 度，成右鸡步。两手握拳自右胯左右两侧交叉插下，左手在前，右手在后，护在裆前，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

③ 上势不停，右脚上前半步，左腿伸直，成右弓步。两手变掌，经胸前向身体两侧展开，掌心向下，同胯平，臂与体的夹角保持 45 度左右，向左转体 90 度，头向前击出，下颌内收，头与胸平，目视前脚尖。然后头迅速抬起，目视前方（见图 3-350、3-351、3-352）。


图 3-350


图 3-351


图 3-352

（2）拳架右式：

① 右脚上前半步，左脚随之上前一大步，向右转体 90 度，成左鸡步。同时，两手握拳，自左胯向左右两侧交叉插下，右手在前，左手在后，护在裆前，下巴对住肩侧上方，目视前方。

② 左脚上前半步，右腿稍伸直，成右弓步。同时，两手变掌，经胸前向身体两侧展开，掌心向下，同胯平，臂与体的夹角保持 45 度左右，向左转体 90 度，头向前击出，并迅速抬起，目视前方（见图 3-353、3-354、3-355）。


图 3-353


图 3-354


图 3-355

（3）鹰形双展翅回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时辗地。向左转体 180 度，成右鸡步。同时，两手握拳自右胯左右两侧交叉插下，左手在前，右手在后，护在裆前，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-356、3-357、3-358）。



图 3-356



图 3-357



图 3-358

（4）鹰形双展翅收势：

鹰瞩。

2. 鹰形双展翅内劲——意识之修悟

练鹰形双展翅时，两手握拳插下时意劲从丹田出，体会内中意气贯达于背部，意劲导引顺达于肩。架子不宜过低，身体不要太前倾，两手向后分，要利用内中意气带动身体向前的惯力与头同时进击，此时意劲达于梢节，头的用意在前额。腰要塌，肩要松，呼吸自然，虚领顶颈。

拳谱曰：起落鹰捉头肩平，手势鹰爪膀是腿。

（四）拳架名称：寒鹰蹲架

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，脚尖上翘。左手移至右胯，外翻，经体右侧、右肩、脸前向体左侧劈下至胸腹前，虎口向上，肘稍弯曲（与肋相距一拳左右），右手同时由体右侧向上举起至右耳侧，伸直，小指一侧朝前，下巴对住左肩上方，目视前方。

③ 上势不停，左脚继上半步，右腿向前上方提膝，脚跟着地，

脚尖上翘，重心留在左脚上，左腿弯曲（大小腿的夹角保持90度左右），向左转体180度。左手伸直，自上而下劈至左腿内侧，掌尖朝下，肘关节与大腿平，右手外翻，收至左腮与左肩之间，掌心朝右，肘贴住肋侧，目视前方。

④ 左脚落地，右脚随之止步，脚尖上翘。同时左手伸直自下向上挑起，至头左侧前上方，还原至下劈前的姿势，右手掌心朝下，同时下按至裆前，向左转体180度左右，目视前方（见图3-359、3-360、3-361）。



图 3-359



图 3-360



图 3-361

（2）拳架右式：

① 左脚上前半步，右脚随之上一步，脚尖上翘，同时向左转体180度，右手内翻，虎口向下，经左胸插至左髂，而后外翻，经体左侧、左肩、脸部，向体右侧劈下，至胸腹前，虎口向上（肘关节与肋相距一拳左右），左手同时由体左侧向上举起至左耳侧，伸直，小指一侧朝前，下巴对住右肩上方，目视前方。

② 上势不停，右脚继上半步，左腿向前上方提膝，脚跟离地一虎口，脚尖上翘，重心留在右脚上，右腿弯曲（大小腿的夹角保持90度左右），向左转体180度。左手伸直，自上而下劈至左腿内侧，掌尖朝下，肘关节与大腿平，右手外翻，收至左腮与左肩之间，掌心朝右，肘贴住肋侧，目视前方。

③ 左脚落地，右脚随之上步，脚尖上翘，同时，左手伸直自下向上挑起，至头左侧前上方，还原至下劈前的姿势，右手掌心朝下，同时下按至裆前，向左转体180度左右，目视前方（见图3-362、3-363、3-364）。


图 3-362


图 3-363


图 3-364

（3）寒鹰蹲架回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时辗地，向左转体 180 度，左脚随之上前半步，脚尖上翘。左手自上面下劈至胸腹前，虎口向上，肘微弯曲（与肋的距离保持一拳左右），右手同时由体右侧上举起至右耳侧，伸直，小指一侧对前，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-365、3-366、3-367）。


图 3-365


图 3-366


图 3-367

（4）鹰寒鹰蹲架收势：

鹰瞩。

2. 寒鹰蹲架内劲——意识之修悟

练寒鹰蹲架动作时，前手的意劲要与小劈动作、步子高度协调一

致，后手的大劈要伸直，并体会身体里面的意气，依靠身体的转动，要用意劲，不能僵；沉肩下劈的同时，与膝的上提要合。身体要正，不能前倾，支撑腿要稳，要气沉丹田，上挑时全神贯注，起落分明。

拳谱曰：寒鹰蹲架腿上功，眼瞩低视寻动物。

二、鹰形套路

鹰形套路各动作之顺序：预备势与起势→鹰抓把→鹰双展翅→鹰并翅→鹰翻左右单展翅→寒鹰蹲架（左式）→踩扑→鹰起鹰落→收势。

（1）预备势、起势：

见图 3-1、3-2、3-3。

（2）鹰抓把：

左脚上前半步，右脚向前上一步。两手上提至胸前交叉，两臂与身体组成圆弧。两手合拢，手心向内，左手心放在右手背上，随之向斜前方弹出，两手掌心相对与肩同高，手心与眼平，目视前方。

上势不停，右脚上前半步，同时，向左转体 45 度。两手放至胸、腹前，随之右手经腹、胸前向头右侧上方伸出，手心向后，肘与肩平，稍弯曲，左手同时由右手背向下，收至右肘关节内侧，目视前方。

紧接上势，左脚上前一大步，成左鸡步，同时向右转体 90 度。右手内翻，左手从右手肘关节处经小臂、虎口处向前上方伸出至与头同高，然后向前下方抓下，同时，由腹部发力，在手向下的同时梗头，头稍低于臀部，左手贴在左脚内侧，肘与膝平，右手护于左膝，目视后脚尖（见图 3-368、3-369、3-370、3-371）。


图 3-368


图 3-369


图 3-370


图 3-371

（3）鹰双展翅：

右脚上前一步，左脚随之上前一大步，成左鸡步。同时两手握拳，向左胯两侧交叉插下，拳眼向上，右手在前，左手在后，护在裆前，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

上势不停，左脚上前半步，右脚随之上前一大步，成右弓步。两手经胸前变掌，向身体两侧展开，掌心向下与胯平，臂与体的夹角保持 45 度左右，向左转体 90 度。头向前击出，下巴内收，头与胸平，目视前脚尖，而后，头迅速抬起，目视前方（见图 3-372、3-373）。



图 3-372



图 3-373

（4）鹰并翅：

左脚上前一步，成左弓步。圆手，两手由体两侧向前上方合拢，与头同高，手伸直，虎口相对，手心向下，目视前方（见图 3-374、3-375）。



图 3-374



图 3-375

（5）鹰翻左右单展翅：

左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向右转体 180 度，随之左脚向前一步，脚尖上翘。右手外翻，手背向下，经头上方，随身体右转向体左侧下摆至胸同高，手伸直，左手外翻，小指一侧向前，贴住左耳侧，手伸直，目视前方。

上势不停，左脚上前半步，脚尖着地，右脚随之向前一步，脚尖

上翘，同时向右转体 90 度。右手内翻，虎口向上，用力挑起至右耳侧上方，手伸直，小指一侧对前，左手同时向下劈至裆前，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-376、3-377）。



图 3-376



图 3-377

（6）寒鹰蹲架（左式）：

左脚上前半步，右脚向前上方提膝，脚跟离地一虎口左右，脚尖上翘，重心留在左脚上，左腿弯曲，同时向左转体 180 度。右手伸直，自上而下，劈至右腿内侧，手指向下，肘关节与大腿平，左手同时外翻，收至右腮与右肩之间，掌心向左，左肘贴住肋侧，目视前方。

上势不停，右腿落地，随之左腿上步，脚尖上翘。右手由下向上挑起，手伸直，至头右侧前上方（还原至下劈前的动作），左手外翻，同时下按至裆前，掌心向下，向右转体 180 度，目视前方（见图 3-378、3-379）。



图 3-378



图 3-379

（7）踩扑：

左脚上前一步，右腿提膝至与胯平，脚尖上翘，同时向左转体90度。左手由体前上提至与头同高，右手迅速收回至后胯，然后经腹前、左手小臂向前上方伸出，掌心向后，与头同高，臂稍弯曲，左手随之收下，手背护在右肘关节内侧，目视前方。

上势不停，右膝继续上提，左脚用力瞪起，挑起腾空，在空中成左鸡步，同时向右转体90度。两手内翻，左手经右手臂向前伸出，右手随之收下，虎口护住左手肘内侧，掌心向下，目视前下方。

紧接上势，左鸡步落地。左手由上向前下方用力抓下，至左膝内侧，握拳，臂伸直，同时头依靠腰部发力，用力向下打下至与胯平。头打下时含胸，下巴抵住锁骨，右手随之收于右胯，握拳，拳心护住胯关节，目视后脚（见图3-380、3-381、3-382）。



图3-380



图3-381



图3-382

（8）鹰起鹰落：

左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向右转体180度，随之左脚上前一步，右脚继上半步。

上势不停，右腿提膝，左脚用力蹬地，挑起腾空，在空中成左鸡步，同时向右转体90度。两手放下收至胸、腹前，随之右手经胸、腹前向头右侧上方伸出，手心向后，肘与肩平，肘稍弯曲，左手同时由右手背向下，收至右肘关节内侧，目视前方。

上势不停，左脚上前半步，身体迅速抬起，右脚继上一步，脚尖上翘。两手同时自胸前伸出，两手心向前，两拇指相叠，成虎扑势，目视前方（见图3-383、3-384、3-385、3-386、3-387）。



图 3-383



图 3-384



图 3-385



图 3-386



图 3-387

（9）收势：

左脚继上一步，两手自然放下，还原成预备势。

三、鹰形拳架之技击法



鹰形：鹰展翅击长空钻天之迅，高瞩翻身入林捕获之精。

图示



图 3-388　鹰鸣用法



图 3-389　鹰抓用法

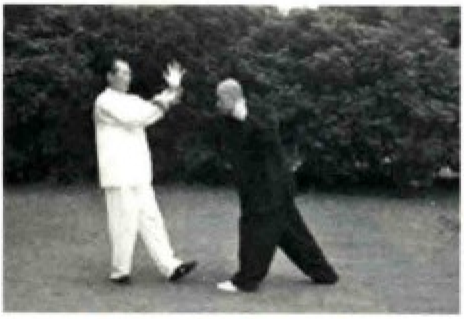


图 3-390　鹰捉把用法

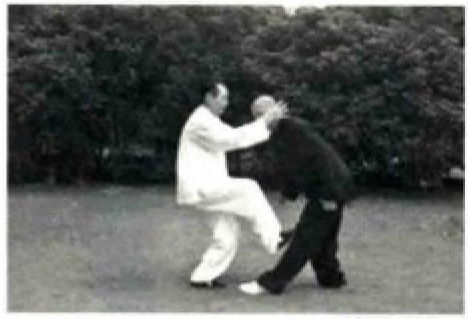


图 3-391　鹰形并翅用法



图 3-392　鹰双展翅用法

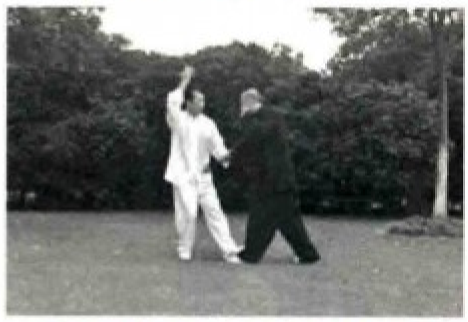


图 3-393　鹰翻单展翅用法

第六形　龙形拳架单练式详解

一、拳架单练式

（一）拳架名称：龙行势

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚向左斜前方 45 度上半步，右脚随之上前一步，左手外

翻，上提至与肩同高，肘稍弯曲，虎口向上，右手随之收至右胯，掌心护住胯骨，目视前方。

③ 上势不停，左脚继上一步，右脚跟上半步，成左鸡步，同时向左转体 180 度。右手由体右侧上提、外翻，经胸前，自腹部插向左胯至大腿外侧，手背贴住大腿中部，左手同时收至左胯，掌心护住胯骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-394、3-395）。



图 3-394



图 3-395

（2）拳架右式：

① 左脚向右斜前方 90 度上一步，同时右手上提至与肩同高，臂稍弯曲，虎口向上，目视前方。

② 上势不停，右脚继上一步，左脚跟上半步，成右鸡步，同时向右转体 180 度。左手由体左侧上提，外翻，经左胸部，自腹部插向右胯，至右大腿外侧，手背贴住大腿，右手同时收至右胯，掌心护住胯骨，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-396、3-397）。



图 3-396



图 3-397

（3）龙行势回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以前掌为轴，同时辗地，向左转体 180 度，右脚随之向右斜前方 90 度上一步，右手上提至与肩同高，肘稍弯曲，虎口向上，目视前方（见图 3-398、3-399）。



图 3-398



图 3-399

（4）龙收势：

龙折背。

① 左脚向左斜前方 45 度上步，脚尖外撇，右脚随之跟上半步，成左鸡步，同时向左转体 180 度。右手经胸前插至左胯，手心向外，左手外翻，收至头右侧，掌心向后，右肩对住左胯，下巴对住左肩侧上方，目视左肩前方。

② 左脚向右侧上一步，脚尖内扣，向右转体 270 度左右，右脚随之提起，向前上半步，成右弓步。右手由左胯经裆下，向上挑起，虎口向上，手伸直，（臂与体的夹角保持 120 度左右），左手在右手上挑的同时，向下按至裆部，掌心向下，手指朝前，目视前方。

③ 右脚后退一步与左脚并步，同时，右手内翻，掌心向下，由上向下按至裆前，然后外翻，经右胯、左肩、左腮向上伸出至头部前上方，肘稍高于肩，掌心向后。在右手绕环的同时，左手由裆前经左胯、左胸向前伸出，护在右肘内侧，掌心向下，目视前方。

④ 左脚上前一大步，成左弓步，两手同时内翻，向右转体 90 度。右手由上向下抓，左手在右手抓下的同时，在头上方经右手虎口处向前下方抓下。右手收至右胯，掌心护住胯骨，左手收至裆下，掌心向后，腰部发力，头向前下方打出，目视后脚。然后，上身迅速抬起，右脚向前上步，目视前方（见图 3-400、3-401、3-402、3-403、3-404、3-405、3-406）。


图 3-400


图 3-401


图 3-402


图 3-403


图 3-404


图 3-405


图 3-406

2. 龙行势内劲——意识之修悟

练龙行势时，手与脚的动作要与内中意气高度协调一致。插把要在意劲的转动下进行，肩要顶，用意劲贯达于肩。手经腹部插至胯部，要随步而发，三尖照，后手护胯，体会内中意气的束展一开合。并要注意呼吸自然，气沉丹田，圆裆撑胯，沉肩坠肘。

拳谱曰：云龙插把头、肩、手，进退去意挑领势。

（二）拳架名称：云龙裹风

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚向左斜前方 45 度上一步，右脚随之上前一步，脚尖上翘，同时身体向右侧半面转。左手移至右胯，内翻，经体右侧、头前向左侧前方伸出，掌心向前，成龙爪手，肘稍弯曲，手掌与面部同高，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

③ 上势不停，左手向下收至右胯，掌心护住胯骨，右手向右上

方经过头前至右肩上方，掌心向前下方，成十字手。同时左脚上前一步，脚尖上翘，重心留在后脚，目视前方。

④ 紧接上势，右脚上前半步，成右鸡步，同时，从腰部发力，身体向左扭转，脚掌不动。右手一肘关节为轴，外翻，在腰转动的同时，向左平扫至左胯与左肩的垂直线上，掌心向上，左手在右手平扫的同时，护于右肘内侧，虎口对住肘尖，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-407、3-408、3-409）。


图 3-407


图 3-408


图 3-409

（2）拳架右式：

① 左脚向右斜前方 90 度上一步，脚尖上翘，同时向右转体 120 度左右。右手内翻，经体左侧、头部向右侧前方伸出，掌心向前，成龙爪手，肘稍弯曲，手掌与面部同高，左手内翻，掌心向下，经体左侧自然上摆至与肩同高，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

② 右手向下收至右胯，掌心护住胯骨；左手向左上方经头前摆至右肩上方，成十字手。同时右脚上前一步，脚尖上翘，重心留在左脚，目视前方。

③ 紧接上势，右脚上前半步，成右鸡步。从腰部发力，上身向右扭转 120 度左右，脚掌不动。左手一肘关节为轴内翻，在腰转动的同时，护住右肘内侧，虎口对住肘尖，下巴对住右肩侧上方，目平视前方（见图 3-410、3-411、3-412）。


图 3-410


图 3-411


图 3-412

（3）云龙裹风回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度，左脚随之向左斜前方 45 度上一步，右脚上前一步，脚尖上翘，身体向左侧半面转。左手内翻，经体右侧、头部向右侧前方伸出，掌心向前，成龙爪手，肘稍弯曲，手掌与面部同高，右手内翻，经体右侧自然上摆，掌心向下，与肩同高，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3–413、3–414、3–415）。


图 3–413


图 3–414


图 3–415

（4）龙形裹风收势：

龙折背。

2. 云龙裹风内劲——意识之修悟

练云龙裹风时，要做到手脚上下配合，四肢与躯干的变化皆离不开内中意气。成十字手时，意劲达于肩。裹风时要由丹田腰胯的转动带动手的摆动。整个动作要稳，劲要顺，在内要注意呼吸自然，六合意气。

拳谱曰：云龙裹风要用力，变化要知曲直意。

（三）拳架名称：乌龙摆角

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3–1、3–2、3–3），文字略。

② 左脚向左斜前方 45 度上半步，右脚随之上前一步，脚尖上翘，同时身体向左侧半转面。左手移至右胯，掌内翻，经体右侧、头部向左侧前方伸出，掌心向前，成龙爪手，肘稍弯曲，手掌与头部同高，右手经体右侧自然上摆，掌心向下，与胯同高，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

③ 左手向下收至右胯，掌心护住胯骨，右手向右上方经过头前

摆至肩上方，掌心向前下方，成十字手。同时，左脚上前一步，脚尖上翘，重心留在右脚，目视前方。

④ 紧接上势，左脚上前半部，成左鸡步。同时，从腰部发力，上身向左膝上方摆下，左额角对住脚尖，左手由右胯处，经体右侧、右手肘内、面部前摆至左额角前方，掌心向后，右手同时收至左肘内侧，掌心向左侧，目视正前方（见图 3-416、3-417、3-418）。


图 3-416


图 3-417


图 3-418

（2）拳架右式：

① 左脚向右斜前方 90 度上一步，脚尖上翘，同时上身向右扭转。右手内翻，掌心向前，成龙爪手，肘稍弯曲，手掌与面部同高，左手内翻，经体左侧自然上摆，掌心向下，与胯同高，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

② 上势不停，右手向下收至左胯，掌心护住胯骨。左手向左上方，经头部摆至右肩上方，成十字手。右脚上前一步，脚尖上翘，重心留在左脚，目视前方。

③ 紧接上势，右脚向前继上半步，成右鸡步。同时，从腰部发力，上身向右膝上方摆下，右额角对住脚尖。右手由左胯处，经体左侧、左手肘外、面部摆至右额角前方，掌心向后，臂弯曲，左手同时收至右肘内侧，掌心向右侧，目视前方（见图 3-419、3-420、3-421）。


图 3-419


图 3-420


图 3-421

（3）乌龙摆角回身式：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度。左脚随之左斜前方 45 度上一步，右脚上前一步，脚尖上翘，身体左侧半转面。左手内翻，经体右侧、面部向左侧前方伸出，掌心向前，成龙爪手，肘稍弯曲，手掌与面部同高，掌心向前，与胯同高，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3−422、3−423、3−424）。



图 3−422　图 3−423　图 3−424

（4）乌龙摆角收势：

龙折背。

2. 乌龙摆角内劲——意识之修悟

练乌龙摆角时，要做到手脚上下协调，四肢与躯干的变化皆离不开内中意气。成十字手时，意劲达于肩。身体向侧摆下时躯干呈弧形，下巴内收，胯关节不能过低，此时体会内中意气的变化，使意劲达于头的侧面。在内要呼吸自然，气沉丹田，六合相随，动作连贯。

拳谱曰：乌龙摆角扭中节，用意左右首为拳。

（四）拳架名称：海龙翻身

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3−1、3−2、3−3），文字略。

② 左脚上前半步，右脚随之上前一大步，成右鸡步，同时向左转体 180 度。右手由下经体右侧，自头部、左肩擦下，收至左胯，掌心护住胯骨，左手同时向后摆，虎口对住胯骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

③ 上势不停，左脚上前一步，成左鸡步，同时向右转体 180 度。左手由下经体左侧，自头前、右肩擦下，收至右胯，掌心护住胯骨，右手同时经腹部后摆至右胯后 15 厘米左右处，虎口对住胯骨，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

④ 上势不停，左脚上前一步，右脚随之上前一大步，成右鸡步，同时向左转体 180 度。两手外翻，由体右侧向上举至额角上方，肘稍弯曲，稍高于肩，掌心相对，两手似捧球状，相距 20 厘米左右，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-425、3-426、3-427、3-428）。


图 3-425


图 3-426


图 3-427


图 3-428

（2）拳架右式：

① 右脚上前半步，左脚随之上前一大步，成左鸡步，同时向右转体 180 度。右手由体右侧自然放下，经腹前收至右胯，虎口对住胯骨，左手由上经头部、右肩擦下，收至右胯，掌心护住胯骨，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

② 上势不停，右脚上前一步，成右鸡步，同时向左转体 180 度。右手由下经体右侧，自头部、左肩擦下，收至左胯，掌心护住胯骨，左手同时经腹部后摆，虎口对住胯骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

③ 上势不停，右脚上前一步，左脚随之上前一大步，成左鸡步，同时向右转体 180 度。两手外翻，由体左侧向上举至额角上方，肘稍弯曲，稍高于肩，掌心相对（两手似捧球状，相距 20 厘米左右），下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-429、3-430、3-431）。



图 3-429



图 3-430



图 3-431

（3）海龙翻身回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度。左脚随之上前半步，右脚随之上前一大步，成右鸡步，向左转体 180 度，左手由体左侧自然放下，经腹前收至左胯后，虎口对住胯骨，右手由上经面部、左肩擦下，收至左胯，掌心护住胯骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-432、3-433、3-434）。



图 3-432



图 3-433



图 3-434

（4）海龙翻身收势：

龙折背。

2. 海龙翻身内劲——意识之修悟

练海龙翻身时，要做到手脚上下协调，四肢与躯干的变化皆离不开内中意气。左右擦肩时，丹田要转动，手的摆动也要配合意气的带动，用意劲达于肩，体会“一动无有不动、一举动均要梢齐行随意合”。两手上举时要肘关节发力，不要挺腹、挺胸，要含胸拔背。整个动作要呼吸自然，气沉丹田，沉肩坠肘。

拳谱曰：狸猫洗脸肩、肘、手。海龙翻身波浪花。

二、龙形套路

龙形套路各动作之顺序：预备势与起势→龙形裹风（左式）→龙形裹风（右式）→大龙形（右式）→龙形滚身（右式）→龙形探爪（右式）→龙形折身（左式）→龙形挑领→大龙行（左式）→龙形滚身（左式）→龙形探爪（左式）→龙形折身（右式）→龙形挑领→龙行取水（右式）→转身龙形裹风（右式）→龙形取水（左式）→转身龙形裹风（左式）→龙形折背→反身挑领→收势。

（1）预备势、起势：

见图 3-1、3-2、3-3。

（2）龙形裹风（左式）：

左脚向左斜前方 45 度上一步，随之右脚上前一步，脚尖上翘，同时身体向左侧半面转。左手移至右胯，内翻，经体右侧、头前向体左侧前方伸出，掌心向前，成龙爪手形，臂稍弯曲，掌与头部同高。右手自然经体右侧后摆，掌心向下，与胯同高，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

上势不停，左手向下收至右胯，掌心护住胯骨。右手向右上方经头前至左肩上方，手心向前下方，成十字手。左脚上前一步，脚尖上翘，重心留在右脚，目视前方。

紧接上势，左脚向前上半步，成左鸡步，同时身体从腰部发力。向左转体的同时，向左平扫，至身体左侧，掌心向上，右手在左手平扫的同时，护于左肘内侧，虎口对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-435、3-436、3-437）。


图 3-435


图 3-436


图 3-437

（3）龙形裹风（右式）：

左脚向右斜前方 90 度上一步，脚尖上翘。右手内翻，经体左侧、头前向右侧前方伸出，掌心向前，成龙爪手形，臂稍弯曲，掌与面部同高，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

上势不停，右手向下收至左胯，掌心护住胯骨，左手向左上方经头部至右肩上方，成十字手。同时，右脚上前一步，脚尖上翘，重心留在左脚，目视前方。

紧接上势，右脚向前上半步，成右鸡步，同时身体从腰部发力，向右扭转 120 度左右，脚不动。右手外翻，护于左肘内侧，虎口对住肘尖，头随之转动，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-438、3-439、3-440）。


图 3-438


图 3-439


图 3-440

（4）大龙形（右式）：

右脚尖内扣，向左斜前方上一步，左脚跟上一步，成右鸡步，同时身体左转 90 度。右手内翻，由下经体右侧，自面部、左肩擦下，收至左胯，掌心护住胯骨，左手随之经腹前后摆至左胯处，虎口对住胯骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

上势不停，左脚向前一步，成左鸡步，同时向右转体 180 度。左手由下经体左侧自面部、右肩擦下，收至右胯，手心护住胯骨，下巴对住左肩侧方，目视前方。

紧接上势，左脚上前一步，右脚随之上前一大步，成右鸡步，同时向左转体 180 度。两手外翻，由体右侧向上举起至额角上方，臂稍弯曲，稍高于肩，掌心相对，两手似棒球状，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-441、3-442、3-443）。


图 3-441


图 3-442


图 3-443

（5）龙形滚身（右式）：

右脚上前一步，脚尖内扣，向左转体 360 度，左脚经右脚内侧上一步，右脚随之上前一步，成右鸡步。两手手形不变，随体转动时，由体左侧向下，经体右侧向上托起，与前姿势相同（见图 3-444、3-445）。



图 3-444



图 3-445

（6）龙形探爪（右式）：

右脚向前一步，成右弓步。左手内翻，由体前切下至裆前，手指向前，虎口向上，手伸直，右手内翻，手伸至头前，虎口向上，目视前方（见图 3-446）。



图 3-446

（7）龙形折身（左式）：

右脚向前一步，左脚跟上一步，成右鸡步。同时两手掌根相合，与头同高，两手弯曲，虎口向下。随之左脚向前一步，成左鸡步，向左转体 180 度。右手外翻，经体前插下，至左大腿根处，掌心向外，左手外翻，经头部前收至右肩侧上方，掌心向内，目视前方（见图 3-447、3-448）。



图 3-447



图 3-448

（8）龙形挑领：

右脚向前一大步，左脚伸直，成右弓步，同时向右转体 90 度。右手自下而上用力挑起至与头同高，臂伸直，虎口向上，左手内翻自胸前向下，按至裆前，掌心向下，目视前方（见图 3-449）。



图 3-449

（9）大龙行（左式）：

右脚向前上半步，左脚随之上前一步，成左鸡步，同时向右转体 180 度左右。右手由体右侧自然放下，经腹前收至右胯后，虎口对住胯骨，左手由上经头前、右肩擦下，收至右胯，掌心护住胯骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

上势不停，右脚上前一步，成右鸡步，同时身体左转 180 度。右手由下经体右侧自面部、左肩擦下，收至左胯，手掌护住胯骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

紧接上势，右脚向前一步，右脚随之向前上一大步，成左鸡步，同时向右转体 180 度。两手外翻，由体左侧向上举起至额角上方，臂稍弯曲，掌心相对，两手呈捧球状，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-450、3-451、3-452）。



图 3-450



图 3-451



图 3-452

（10）龙形滚身（左式）：

左脚向前上一步，脚尖内扣，向右转体 360 度，右脚经左脚内侧上一步，随之左脚前上一步，成左鸡步。在体转动时，手形不变，由体右侧向下，经体左侧向上托起，与前姿态相同（见图 3-453、3-454）。



图 3-453



图 3-454

（11）龙形探爪（左式）：

右脚向前上一步，成左弓步。左手内翻，由体前切下至裆前，手指向前，虎口向上，手伸直，右手外翻，手伸直至头前，虎口向上，目视前方（见图 3-455、3-456）。



图 3-455



图 3-456

（12）龙形折身（右式）：

左脚向前上一步，右脚跟上一步，成左鸡步。两手掌根相合，与头同高，两手弯曲，左手虎口向下，右手虎口向上。随之右脚上前一步成右鸡步，同时向右转体 180 度。右手外翻，经头部收至左肩侧上方，掌心向内，目视前方（见图 3-457）。



图 3-457

（13）龙形挑领：

左脚向前上一大步，成左弓步，同时向左转体 90 度。左手自下而上用力挑起至与头同高，虎口向上，右手内翻，自胸前向下按至裆前，掌心向下，目视前方（见图 3-458）。



图 3-458

（14）龙形取水（右式）：

左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向右转体 180 度。随之右脚尖外撇 45 度，左脚向右斜前方 45 度上一步，脚尖上翘，身体右侧半面转。右手内翻，经体右侧伸出，掌心向前，成龙爪手形，臂稍弯曲，手掌与面部同高，右手内翻，经体左侧自然下摆，掌心向下，与胯同高，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

上势不停，右脚继上一步，成右弓步。左手由体左侧经体前向前伸出，臂伸直，与胸同高，掌心向前，手指向上。右手随之内翻，掌心向下，收至左腋下，目视前方。

紧接上势，右脚以前掌为轴，左脚跟向右脚前方扫出，成右仆步，同时向左转体 45 度。左手由上向体左侧用力摆下，掌心向下。右臂弯曲，肘关节向上抬起，掌心向下，与头同高，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-459、3-460、3-461）。


图 3-459


图 3-460


图 3-461

（15）转身龙形裹风（右式）：

左脚尖内扣，向右转体 360 度，右脚经左脚后侧上一步，脚尖外撇 45 度，左脚向右脚斜前方上一步，脚尖上翘。右手经头部向体右侧前方伸出，掌心向前，成龙爪手形，臂稍弯曲，手与头部同高，右手自然摆下至体右侧，掌心向下，与胯同高，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

上势不停，右手向下收至左胯，掌心护住胯骨，左手向左前方经头部至左肩上方，成十字手。同时右脚上前一步，脚尖上翘，重心留在左脚，目视前方。

紧接上势，右脚向前上半步，成右鸡步，同时从腰部发力，向右转体 120 度左右，左脚掌不动。右手护于右肘内侧，虎口对住肘尖，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-462、3-463、3-464）。


图 3-462


图 3-463


图 3-464

（16）龙形取水（左式）：

左脚尖内扣，向右斜前方上一步，脚尖上翘，同时身体左侧半面转。左手内翻，经体左侧伸出，掌心向前，成龙爪形手，臂稍弯曲，手掌与面部同高。右手内翻，经身体右侧自然下摆，掌心向下，与胯同高，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

上势不停，左脚继一步，右腿伸直，成左弓步。同时左手由体右侧经体前按下，右臂向前伸出，臂伸直，至与胸同高掌心向前，手指向上。左手随之内翻，掌心向下，由右臂收至右腋下，目视前方。

紧接上势，右脚以前掌为轴，左脚跟向右前方扫出，成右仆步，同时向右转体 45 度。右手由上向体右侧用力摆下，掌心向下。左臂弯曲，肘关节向上拉起，与头同高，掌心向下，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-465、3-466、3-467）。



图 3-465



图 3-466



图 3-467

（17）转身龙形裹风（左式）：

右脚尖内扣，向左转体 360 度，左脚经右脚后侧上一步，右脚尖外撇 45 度，脚尖上翘。左手经面部向体左侧前方伸出，与头同高，掌心向前，成龙爪手形，臂稍弯曲。右手自然摆下至体右侧，掌心向下，与胯同高，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

紧接上势，左脚向前上半步，成左鸡步，同时从腰部发力，向右转体 120 度左右，脚掌不动。左手外翻，右手随之护于左肘内侧，虎口对住肘尖，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-468、3-469、3-470）。


图 3-468


图 3-469


图 3-470

（18）龙形折背：

右脚上前一步，脚尖外撇，左脚跟上一步，成左鸡步，同时身向左转体 45 度。左手由体左侧经胸前上提，至右肩侧上方，掌心朝右，肘关节贴住胸前，右手由肘下插至大腿处，掌心朝左，下巴对住左肩侧上方，目视身后方（见图 3-471）。


图 3-471

（19）反身挑领：

左脚内扣，经右脚右前方上一步，向右转体 270 度，右脚上前一步，成右弓步，向右转体 90 度。右手自下而上用力挑起，与头同高，臂伸直，虎口向上，左手内翻，自胸前向下按至裆前，掌心向下，目视前方。

上势不停，右脚后退一步，与左脚并步，同时右手内翻，自上而下，经体前用力抓下至裆前，而后沿左胯、左肩、左腮向头前摆出，掌心向后，手指向上，臂弯曲。左手随之收至右肘关节，掌心护住肘关节内侧，目视前方。

紧接上势，左脚上前一大步，右腿伸直，成左弓步，同时向右转体 60 度。右手内翻，由上而下用力抓起，收至右胯，握拳，拳眼向上，左手经右手虎口处，向前上方抬起，然后向下用力抓下至裆下停住，握拳，拳眼向前，同时头随之向下用力打下，与臀部同高，下巴抵住胸部。

上势不停，右脚向前一步，脚尖上翘。两手收至腹前，两拇指相

叠，用力向前推出，与胸部同高，掌心向前，目视前方（见图 3-472、3-473、3-474）。



图 3-472



图 3-473



图 3-474

（20）收势：

左脚向前一步，两手自然放下，还原成操手势。

三、龙形拳架之技击法



龙形：龙善腾云驾雾升降之形，绞水摆角显爪抽骨之法。

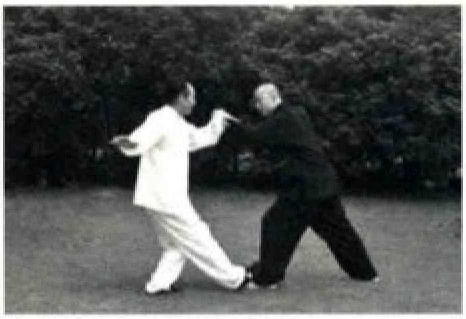
图示

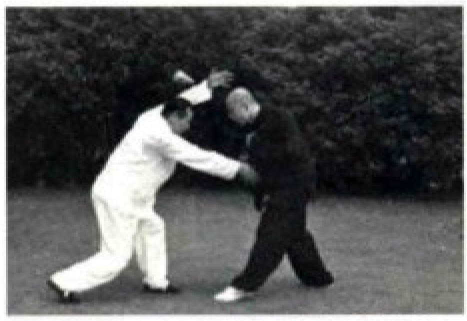


图 3-475 海龙翻身用法



图 3-476 龙形裹风用法


图 3-477　龙取水用法


图 3-478　龙形探爪用法

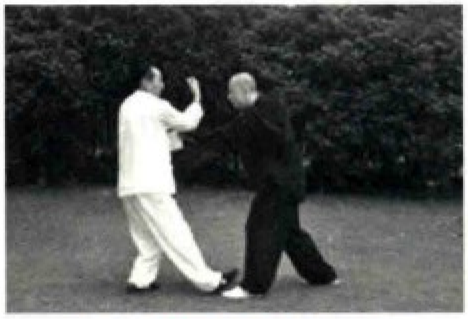

图 3-479　大龙形用法


图 3-480　乌龙摆头用法

第七形　虎形拳架单练式详解

一、拳架单练式

（一）拳架名称：虎扑

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略（详见）。

② 左脚上前半步，右脚随之上前一大步，成右鸡步，同时向左转体 45 度左右。两手由下经腹、胸前上举，掌心向前，然后用力抓下，至右膝两侧或一侧，掌心向下，两虎口相对，目视前方。

③ 上势不停，两手上提至腰间，外翻，护住胯骨，右脚上前半步，左脚随之上前一步，脚尖上翘。在右脚向前上步的同时，两手迅速向前伸出，掌内翻，两拇指相叠，掌心向前与胸同高，肘稍弯曲，两肘夹紧（见图 3-481、3-482、3-483）。


图 3-481


图 3-482


图 3-483

（2）拳架右式：

① 右脚上前一步，左脚随之上前一步，成左鸡步。同时两手自上而下，用力抓下至左膝两侧，掌心向下，两虎口相对，目视前方。

② 上势不停，两手上提至腰间，外翻，护住胯骨。左脚上前半步，右脚随之上前一步，脚尖上翘。在左脚向前上步的同时，两手向前伸出，掌内翻，两拇指相叠，掌心向前，与胸同高，肘稍弯曲，两肘夹紧（距离保持一拳左右），目视前方（见图 3-484、3-485、3-486）。


图 3-484


图 3-485


图 3-486

（3）虎扑回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度。右脚随之上前一步，左脚上前一步，成左鸡步。两手自上而下，用力抓下，至左膝两侧，掌心向下，两虎口相对，目视前方（见图 3-487、3-488、3-489）。



图 3-487



图 3-488



图 3-489

（4）虎扑收势——虎蹦：

以右式为例。

① 两脚落地，同时蹬地跳起，向右转体 180 度左右落地。上跳时左脚在前，右脚在后，成左弓步。在身体跃起的同时，两手提起，在头上方交叉，右手在外，左手在内，臂伸直，在脚落地的同时，左手沿右手内侧收至右肘，虎口对住肘部，左肘靠住左肋（保持一拳左右的距离），右手掌朝左前方，目视前方。

② 上势不停，左脚上前半步，右腿伸直，成左弓步。右手由上向下抓下，掌心向下，左手随之沿右臂经虎口向前上方抓下，收至左侧大腿上方，掌心向下，肘靠紧肋骨，右手收至腹前，掌心向下，肘靠紧体右侧肋处，下巴抵住左肩侧上方，目视前方。

③ 右脚上前半步，两手自然放下，收至体两侧，还原成预备势（见 3-490、3-491、3-492、3-493、3-494）。



图 3-490



图 3-491



图 3-492



图 3-493



图 3-494

2. 虎扑内劲——意识之修悟

练虎扑时要注意两拇指相叠，虎口圆，两手要随身体的下降同时抓下，体会内中意气的挤压及反弹。掌心向前推出，意劲达于掌根。两手推出要与脚的上步落地同时完成，手臂要保持圆弧。同时要注意身体正，顶百会，提尾肛，沉肩坠肘，内劲要贯到手指，呼吸自然，气沉丹田。

拳谱曰：虎扑要知卷地风，去意好比虎扑关。

（二）拳架名称：虎摆尾

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚向左斜前方 45 度上半步，右脚上前一步，脚尖上翘，左脚随之上前一大步，成左弓步，同时向左转体 90 度。两手在体右侧下合掌，掌心相对，随之由体右侧经腹、胸向左随身体左转摆动，与左肩、左脚在一个平面上。左手与肩同高，虎口向上，右手摆至胸前时沿左臂内侧收至左肘内侧，掌心对住左手虎口，肘贴住右肋，目视前方。

③ 上势不停，左脚向右前方 45 度上半步，身体下蹲，腿稍弯曲，右脚随之上前，提膝至与胯平，脚尖上翘，向左转体 90 度。右手在左肘内侧下插至左胯，手背沿在大腿外侧向右大腿上方挑起，至右膝上方，虎口向上，右肘弯曲，抓住右侧肋部，左手随身体左转收至左胯，掌心护住胯骨，下巴对住右肩侧止方，目视前方（见图 3-495、3-496）。



图 3-495



图 3-496

（2）拳架右式：

① 右脚向前落步，两手自然放下至体左侧，左脚向右斜前方 45 度上一步，脚尖上翘，右脚随之上前一步，成右弓步，同时向右转体 90 度。两手在体左侧下合掌，掌心相对，由体左侧经腹、胸向右，随身体右转摆至右肩、右脚的平面上。右手与肩同高，虎口向上，左手摆至胸前时沿右臂内侧收至右肘内侧，掌心护住肘，虎口向上，右肘贴住左肋，目视前方。

② 上势不停，右脚向 45 度前方上半步，身体下蹲，腿稍弯曲，左脚随之上前，提膝至与胯平，脚尖上翘，同时向右转体 90 度。左手在右肘内侧下插至右胯，手背沿右大腿外侧至左大腿上方挑起，至左膝上方，虎口向上，右肘弯曲，抵住右侧肋部，右手随身体右转收至右胯，掌心护住胯骨，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-497、3-498）。



图 3-497



图 3-498

（3）虎摆尾回身势：

以右式为例。左脚向前落步，右脚以后跟为轴，左脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度，两手自然放下至体左侧。左脚向右斜前方 45 度上一步，脚尖上翘，右脚随之上前一步，成右弓步，同时向右转体 90 度。两手在体左侧合掌，掌心相对，由体左侧经腹、胸随身体向右转摆至右肩、右脚的平面上。右手与肩同高，虎口向上，左手摆至胸前时，沿右手臂内侧收至右肘内侧，虎口向上，左肘贴住左肋，目视前方（见图 3-499、3-500）。



图 3-499



图 3-500

（4）虎摆尾收势：

虎蹦。

2. 虎摆尾内劲——意识之修悟

练虎摆尾时，要注意手的摆动同内中意气协调相合，身体要正，并且手的摆出要与脚的落地方向一致。意劲达于手臂的外侧，手臂要呈圆弧。摆动要连贯，在内中意气的带动下，做到身法、手法、步法上下连贯。上步要快，下蹲时步子要稳，身体不要前倾，手的上挑动与提膝要同时完成。要呼吸自然，气沉丹田，内外相合，三尖照。

拳谱曰：虎蹬青山山上山，上步摆尾有横力。

（三）拳架名称：双虎抱头

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，右脚随之上前半步，脚尖上翘，重心留在左脚，同时向左转体 45 度，面对前方。两手外翻，由下经腹、胸前上

提至额角两侧，掌心相对，两肘与肩平并间隔两拳左右，肘用力向前顶，目视前方。

③ 上势不停，右脚向前落地，左脚上前一步，成左鸡步。同时两手依靠身体下蹲的力向前下方放下，至膝两侧或膝内侧，掌心向下，两臂夹紧，目视前方（见图 3-501、3-502）。


图 3-501


图 3-502

（2）拳架右式：

① 右脚上前一步，随之身体起立，左脚上前一步，脚尖上翘，重心留在右脚。两手由下经腹、胸前提至额角两侧，掌心相对，两肘与肩平并间隔两拳左右，肘用力向前顶，目视前方。

② 上势不停，左脚向前落地，右脚上前一步，成右鸡步。两手依靠身体下蹲的力向下方放下，至两膝两侧或膝内侧，掌心向上，两臂夹紧，目视前方（见图 3-503、3-504）。


图 3-503


图 3-504

（3）双虎抱头回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，身体起立，左转 180 度。右脚随之上前一步，脚尖上翘，重心留在左脚。

两手由下经腹、胸前提至额角两侧，手心相对，两肘与肩平，间隔两拳左右，肘用力向前顶，目视前方（见图 3-505、3-506）。



图 3-505



图 3-506

（4）双虎抱头收势：

虎蹦。

2. 双虎抱头内劲——意识之修悟

练双虎抱头时，两手上提与内中意气相合，意劲达于肘部。手背向前，两脚虚实分明，两手往下放，要依靠身体下蹲体会意气的变化，手背的内劲要同鸡步的落地协调一致。注意呼吸自然，六合一体，上身正直，沉肩坠肘，气沉丹田。

拳谱曰：起肘抱头腿上功，双塌平视抓低头。

（四）拳架名称：单虎抱头

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，右脚随之上前一步，脚尖上翘，重心留在左脚，同时向左转体 90 度。左手外翻，经体左侧提起至与头同高，虎口向上。右手随之从左肘外侧伸出上提，手指按住右额角，肘用力往外顶，与肩平，手心朝后。左手同时收至右肘下，虎口抵住肘尖，掌心向下，下巴抵住右肩侧上方，目视前方。

③ 上势不停，右脚上前半步，左脚随之上前一步，成左鸡步，同时向右转体 90 度。两手握拳，拳眼向后，左手经右肘内侧上伸至头上方。然后，左拳在前，右拳在后，向前下方砸下。头依靠腰部的发力向前下方打下至与裆平，下巴尽力内收，抵住左肩侧上方。左手收至左腿的踝关节内侧，肘与大腿平。右手在后，拳心抵住右胯

骨，目视脚尖。随之身体迅速上抬，右脚跟上半步，手的姿势不变（见图 3-507、3-508、3-509）。


图 3-507


图 3-508


图 3-509

（2）拳架右式：

① 左脚上前一步，右脚随之上前一步，脚尖上翘，重心留在左脚。右手外翻，经体右侧提至与头同高，虎口向上，左手随之从右肘外侧伸出上提，手指按住左额角，肘用力外顶，与肩平，手心朝后。右手同时收至左肘下，虎口抵住肘尖，掌心朝下，下巴抵住左肩侧上方，目视前方。

② 左脚上前半步，右脚随之上前半步，成右鸡步，同时向左转体 90 度。两手握拳，拳眼向后，右手经右肘内侧上伸至头上方。然后，右拳在前，左拳在后，向前下方砸下。依靠腰部的发力，向前下方打下，至与裆平。下巴尽力内收，抵住右肩侧上方。右手收至右踝关节内侧，肘与大腿平，左手在后，拳心低住左胯骨，目视脚尖。随之身体姿势不变（见图 3-510、3-511、3-512）。


图 3-510


图 3-511


图 3-512

（3）单虎抱头回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向右转体 180 度。右脚随之上前一步，脚尖上翘，重心留在左脚，向左转体 90 度。左手外翻，经体左侧提起至与头同高，虎口向上，右手随之从左肘外侧伸出上提，手指按住右额角，肘用力外顶，与肩平，手心朝后。左肘同时收至右肘下，虎口抵住脚尖，掌心向下，下巴抵住右肩侧上方（见图 3–513、3–514、3–515）。



图 3–513　　图 3–514　　图 3–515

（4）单虎抱头收势：

虎蹦。

2. 单虎抱头内劲——意识之修悟

练单虎抱头时，内中意气达于肘部，身体要与出手和步法协调一致。两拳砸下要用粘劲，用意劲达于头。头的击打要依靠意气来带动，并且要与脚的落地协调一致，做到手脚意气相合，一到齐到。打下后身体通过意气反弹迅速起立，目视前方。在内要做到六合齐，呼吸自然，含胸拔背，劲力顺达，起落分明，气沉丹田。

拳谱曰：单虎抱头肘显功，起落用意随机变。

二、虎形套路

虎形套路各动作之顺序：预备势与起势→单虎抱头（左式）→单虎抱头（右式）→双虎抱头（左式）→虎抓→虎扑→左右虎坐窝→虎摆尾（右式）→虎蹬山（左式）→虎摆尾（左式）→虎蹬山（右式）→虎蹦→收势。

（1）预备势、起势：

见图 3-1、3-2、3-3。

（2）单虎抱头（左式）：

左脚向前半步，随之右脚上前一步。脚尖上翘，重心留在左脚，同时向左转体 90 度。左手外翻，经体左侧提起至与头同高，虎口向上，右手随之从左肘外侧伸出上提，掌按住右额角，肘用力往外顶，与肩平，掌心朝后。左手同时收至右肘下，虎口抵住肘尖，掌心向下，下巴抵住右肩上方，目视前方。

上势不停，右脚向前半步，左脚随之上前一步，成左鸡步，同时向右转体 90 度。两手握拳，拳眼向后，左手经右肘内侧向上伸至头上方。然后，左拳在前，右拳在后，向前下方砸下。同时头依靠腰部的发力，向前下方打下至裆前，下巴尽力内收，抵住左肩侧上方。左手收至左脚的踝关节内侧，肘与大腿平，右手在后，拳心抵住右胯骨，目视前方（见图 3-516、3-517、3-518）。


图 3-516


图 3-517


图 3-518

（3）单虎抱头（右式）：

右脚上前半步，左脚随之上前一步，脚尖上翘，重心留在右脚。同时右手外翻，经体右侧提起至与头同高，虎口向上，左手随之从右肘外侧伸出上提，手指按住左额角，肘用力外顶，与肩平，手心朝后。右手同时收至左肘下，虎口抵住肘尖，掌心向下，下巴抵住左肩侧上方，目视前方。

上势不停，左脚上前半步，右脚随之上前一步，成右鸡步，同时向左转体 90 度。两手握拳，拳眼向后，左手经右肘内侧上伸至头上方。然后，右拳在前，左拳在后，向前下方砸下。同时头依靠腰部的发力向前下方打下至裆前，下巴尽力内收，抵住右肩侧上方。右手收至右脚的踝关节内侧，肘与大腿平，左手在后，拳心抵住左胯骨，目视前方（见图 3-519、3-520、3-521）。


图 3-519


图 3-520


图 3-521

（4）双虎抱头（左式）：

左脚向上半步，右脚随之上前一步，脚尖上翘，重心留在左脚，同时向左转体 45 度，面向前方。两手外翻，由下经腹、胸前上提至两额角，手心相对，两肘与肩平（两肘间隔两拳左右），肘用力向前顶，目视前方。

上势不停，右脚向前落地，左脚上前一步，成左鸡步。同时两手依靠身体下蹲的力向前方塌下至左膝内外侧，掌心向前，两臂夹紧，目视前方（见图 3-522、3-523）。


图 3-522


图 3-523

（5）虎抓：

左脚上前半步，右腿上前提膝，脚尖上翘，右脚后跟与左膝平，重心留在左脚。同时两手在身体两侧上提，内翻，至头前，掌心向下，两拇指组合，目视前方。

紧接上势，右脚向前落地，左脚跟上，成右鸡步。同时两手用手抓下至右膝内侧，头依靠腰部发力向前打下，下巴抵住锁骨关节，目视前方（见图 3-524、3-525、3-526）。



图 3-524



图 3-525



图 3-526

（6）虎扑：

右脚向前上半步，左脚随之上前一大步，成左弓步。同时身体上抬，两手由腹、胸部向前伸出，掌心在前，两拇指相叠，与胸同高，目视前方（见图 3-527）。



图 3-527

（7）左右虎坐窝：

左脚后退一步，成右鸡步，同时向左转体 90 度。两手外翻，虎口向下，左手屈肘后拉，掌心护住左胯，右手随之收于右肋前约一拳处。臂弯曲，下巴抵住左肩侧上方，目视前方（见图 3-528、3-529、3-530、3-531）。



图 3-528



图 3-529



图 3-530



图 3-531

（8）虎摆尾（右式）：

左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向右转体 180 度。两手自然放下。右脚随之向右斜前方 45 度上半步，左脚上前一步，脚尖上翘，右脚随之上前一大步，成右弓步，同时向右转体 90 度。两手在体左侧下合掌，随之由体左侧经腹、胸前，向身体右侧摆出至与右肩平，右手虎口向上。左手摆至胸前，沿右臂内侧收至右肘内侧，虎口向上，左肘贴住内肋，目视前方（见图 3-532、3-533）。



图 3-532



图 3-533

（9）虎蹬山（左式）：

右脚尖向右 45 度前方上半步，身体下蹲，随之左膝提至与胯平，脚尖上翘，同时向右转体 90 度。左手从右肘内侧抽至右胯，手背沿右大腿外侧至左大腿上方挑起，至左膝上方，虎口向上，臂弯曲，抵住左侧肋部，右手随身体右转收至右胯，掌心护住胯骨，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-534、3-535）。



图 3-534



图 3-535

（10）虎摆尾（左式）：

左脚向前落步，两手自然放下至体两侧，随之右脚尖向左斜前

方45度上一步，脚尖上翘，左脚上前一步，成左弓步，同时向左转体90度。两手在体右侧合掌，由体右侧经腹、胸向身体左侧摆出，左手与肩同高，虎口向上。右手摆至胸前时沿左臂内侧收至左肘内侧，虎口向上，右肘贴住右肋，目视前方（见图3-536）。



图3-536

（11）虎蹬山（右式）：

左脚尖向前上半步，身体下蹲，随之右膝提至与胯平，脚尖上翘，同时向左转体90度。右手在左肘内侧下插至左胯，手背沿左大腿外侧至右大腿上方挑起，至右膝上方，虎口向上，右肘弯曲，抵住右侧肋部。左手随身体左转收至左胯，掌心护住胯骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图3-537、3-538）。



图3-537



图3-538

（12）虎蹦：

两脚同时蹬地跳起，向右转体180度左右落地，上跳时，左脚往前，右脚在后。当身体跳起时，两手提起，交叉至头上，右手在外，左手在内，臂伸直。在两脚落地的同时，左手沿右手内侧收至右肘，虎口对住外肘部，左肘靠紧左肋约一拳左右，右掌朝向左前方，目视前方。

上势不停，左脚上前半步，右腿伸直，成左弓步。同时右手由上向下抓下，掌心向下，左手随之沿右手臂经虎口向前上方抓下，左手收至体左侧的大腿外，掌心向下，肘靠紧肋骨。右手收至腹前，掌心向下，肘靠紧体右侧肋部，下巴抵住左肩侧上方，目视前方（见图3-539、图3-540、3-541、3-542）。


图 3-539


图 3-540


图 3-541


图 3-542

（13）收势：

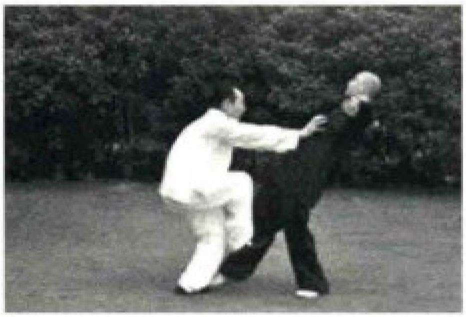
右脚上前半步，两手自然放下，收手体两侧，还原成操手势。

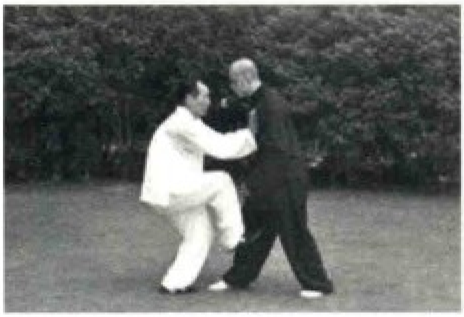
三、虎形拳架之技击法

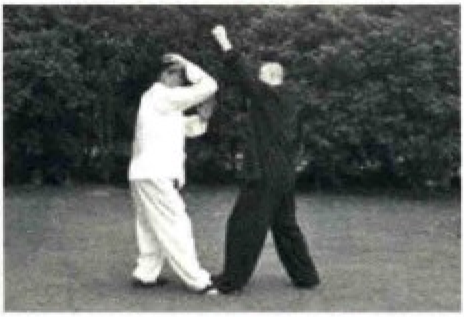


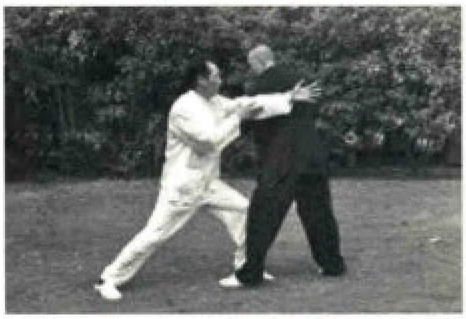
虎形：虎有捕食之猛扑战之勇，伏身坐窝离穴百兽之惊。

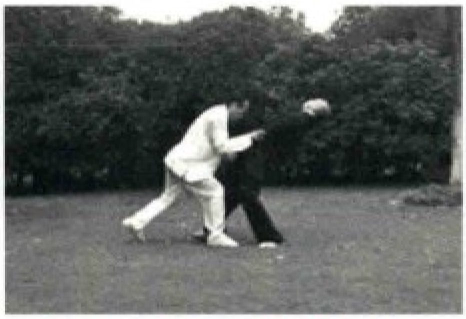
图示

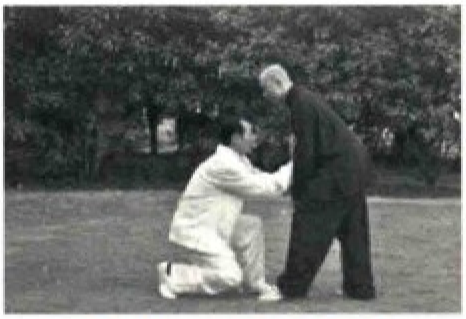

图 3-543　虎扑把用法


图 3-544　虎扑把用法


图 3-545　单虎抱头用法


图 3-546　虎摆尾用法


图 3-547　双虎抱头用法


图 3-548　双虎抱头用法

第八形　马形拳架单练式详解

一、拳架单练式

（一）拳架名称：马形窜道

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前方提膝至与胯平，脚尖上翘，同时向左转体 90 度，左脚下蹲，微弯曲，两手握拳外翻，由下经体前上提至头上方，然后迅速向前下方砸下，掌心向前，收至右膝两侧，两肘与膝平，目视前方。

③ 上势不停，右脚落地，左脚上步，脚尖上翘，重心留在右脚。同时两手向前上方冲拳，至与鼻同高，两拳相距一拳左右，肘微弯曲，掌心向后，目视前方。

④ 上势不停，右脚继上半步，左脚随之上前一步，脚尖上翘。两手以肘关节为轴内翻，在胸前绕环，向前平冲拳，拳心向下，与肩平（两拳相距一拳左右），目视前方（见图 3-549、3-550、3-551、3-552）。


图 3-549


图 3-550


图 3-551


图 3-552

（2）拳架右式：

① 右脚尖外撇 45 度，左脚向右斜前方提膝至与胯平，脚尖上翘，同时向右转体 90 度，右脚下蹲，微弯曲。两手握拳外翻，由下经体前上提至头上方，然后迅速前下方砸下，拳心向前，收到左膝的两侧，两肘与膝平，目视前方。

② 上势不停，左脚落地，右脚上步，脚步上翘，重心留在左脚。两手向前方冲拳至与鼻同高（两拳相距一拳左右），肘微弯曲，拳心向后，目视前方。

③ 上势不停，右脚继上半步，右脚上前一步，脚尖上翘。两手以肘关节为轴内翻，经胸前绕环，向前平冲拳，拳心向下，拳与肩下（两拳相距一拳左右），目视前方（见图 3-553、3-554、3-555、3-556）。


图 3-553


图 3-554


图 3-555


图 3-556

（3）马形窜道回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度。随之左脚尖外撇 45 度，右腿向左斜前方提膝至与胯平，脚尖上翘，同时向左转体 90 度，左脚下蹲，微弯曲。两手握拳外翻，由下经体前上提至头上方，然后迅速向前下方砸下，拳心向前，收至右膝的两侧，两肘与膝平，目视前方（见图 3-557、3-558、3-559、3-560）。


图 3-557


图 3-558


图 3-559


图 3-560

（4）马形窜道收势——勒马停风：

以右式为例。

① 左腿提膝，右脚蹬地上跳起，腾空，成右鸡步落地。同时两拳交叉经头上方左右两侧砸下至身体两侧，右手在前，左手在后，肘稍低于肩，稍弯曲，两拳心向上，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

② 左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度。左脚上前半步，右脚跟上半步，成左鸡步。两拳内翻，经胸前交叉向下左右分出，与膝平，左手在前，右手在后，拳眼相对，两臂微

弯曲，目视前方。

③ 两脚收起半步，同时两拳外翻，由下经胸前收起，拳心向上，左拳冲至头前方，肘稍弯曲（肘与右肋相距约一拳），右拳同时护于左肘内侧，右肘贴住右侧肋部，目视前方。

④ 两手内翻，自然放下。右脚跟上半步，还原成预备势（见图 3-561、3-562、3-563）。


图 3-561


图 3-562


图 3-563

2. 马形窜道内劲——意识之修悟

练马形窜道时，手与脚的动作要与内中意气高度协调一致，两拳向下砸要与提膝同时进行。向前平冲拳要远，步要快，通过“意气相合”，以气催劲，意劲贯达拳峰。在内注意六合一体，劲要顺，身体要正，呼吸自然。

拳谱曰：马形窜道手足功，马行千里一阵风。

（二）拳架名称：马形蹦拳

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前方上一步，随之右脚继上一步，脚尖上翘。同时左手外翻，由体左侧上提至头部，经右肩、腹前作环绕至左肩侧上方，肘微弯曲，贴紧左肋侧，手指向前，虎口向上，向左转体 90 度左右。右手随之上提握拳，收于胯部，拳心抵住胯骨，目视前方。

③ 上势不停，右脚上前一步，脚尖上翘，同时向右转体 90 度。左手由掌变拳，向前冲出，拳眼向上，下巴对住左肩侧上方。

④ 上势不停，左脚上前一大步，成左鸡步，同时向左转体 90 度。左拳向下，右拳随之由胯部向前上方经左手腕左关节处冲出，

至与胸部平，拳眼向上，左拳迅速收至右肘关节后，目视前方（见图3-564、3-565、3-566）。


图 3-564


图 3-565


图 3-566

（2）拳架右式：

① 左脚尖内扣 90 度左右上一步，右脚随之继上一步，脚尖上翘，同时向右转体 90 度。右拳变掌外翻，向胸前上提，经头部、左肩、腹前绕环至右肩前上方，肘微弯曲，贴紧右肋侧，手指向前，虎口向上，左手随之收至胯部，拳心抵住胯骨，目视前方。

② 上势不停，左脚上前一步，脚尖上翘，同时向左转体 90 度。右手由掌变拳，向前冲击，拳眼向上，下巴对住右肩侧上方。

③ 上势不停，右脚上前一大步，成右鸡步，同时向左转体 90 度。右拳向下，左拳随之由胯部向前上方经右拳腕关节处冲出，至与胸平，拳眼向上；右拳迅速收至左肘关节下，拳心向后，目视前方（见图 3-567、3-568、3-569、3-570）。


图 3-567


图 3-568


图 3-569


图 3-570

（3）马形蹦拳回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度。左脚尖随之外撇 45 度，右脚向左斜前方上一步，左脚继上一步，脚尖上翘，向左转体 90 度。左拳变掌外翻，由胸前上提经头部、右肩、腹部绕环至左侧的肩前上方，肘微弯曲，贴紧左肋侧，手指向前，虎口向上。右手随之收至胯部，拳心抵住胯骨，目视前方（见图 3-571、3-572、3-573、3-574）。


图 3-571


图 3-572


图 3-573


图 3-574

（4）马形蹦拳收势：

勒马停风。

2. 马形蹦拳内劲——意识之修悟

练马形蹦拳时，手与脚要与内中意气相合，并且要高度协调一致，意劲要贯达于冲拳之中，臂要伸而稍弯曲，拳眼向上，内劲要顺达。呼吸自然，劲力顺达，发拳时要体会内中意气的作用。

拳谱曰：马形蹦拳四蹄功，上钻平窜须提膝。

（三）拳架名称：马抬头

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，右脚随之上前一步，脚尖上翘，向左转体 90 度。左手握拳外翻，由体左侧上提至头部，然后掌外翻。右掌变拳随之外翻上提，经胸前、左手腕部冲出，至与肩平，拳心向上，左手护于右肘下，目视前方。

③ 左脚蹬地，右脚上前半步，左脚跟上，成右鸡步。右拳内翻，向头左侧、左肩绕环，右肘内侧护住面部，左拳随之收至左胯部，拳

心抵住胯骨，上身前俯低下，下巴尽量内收，目视后脚尖。

④ 上势不停，右脚上前半步，左脚随之上前一步，脚尖上翘，向右转体 180 度，抬头起身。右拳由头前向下，经裆前向上挑起至与头平，拳心向下。左拳随之外翻，由胯部上提，经胸前向前上方经右拳腕关节处冲出，至与肩平，右拳同时屈肘内收至左肘下，目视前方（见图 3-575、3-576、3-577、3-578）。


图 3-575


图 3-576


图 3-577


图 3-578

（2）拳架右式：

① 右脚蹬地，左脚继上半步，右脚跟上半步，成左鸡步。左拳内翻，向头右侧、右肩绕环，左肘内侧护住面部，右拳随之收至右胯部，拳心抵住胯骨，身体前俯，头低下，下巴尽量内收，目视后脚尖。

② 上势不停，左脚上前半步，右脚随之上前一步，脚尖上翘，向左转体 180 度，抬头起身。左拳由头前向下，经裆前挑起至与头平，拳心向下，右拳随之外翻，由胯部上提，经胸前向前上方经左手腕关节处冲出，至与肩平，左臂同时屈肘，收至右肘下，目视前方（见图 3-579、3-580、3-581、3-582）。


图 3-579


图 3-580


图 3-581


图 3-582

（3）马抬头回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度。两臂自然放下，随之左脚上前半步，右脚上前一步，脚尖上翘，向左转体 90 度。左手握拳，由体左侧上提至头前，然后内翻，右拳随之外翻上提，经胸前、左手腕关节处，拳心向上冲出与肩平，左手护于右肘下，目视前方（见图 3-583、3-584、3-585、3-586）。


图 3-583


图 3-584


图 3-585


图 3-586

（4）马抬头收势：

勒马停风。

2. 马抬头内劲——意识之修悟

练马抬头时，手脚要协调配合一致，冲拳用配合意劲，体会“意气贯达于四肢”。下钻时注意丹田滚动，步要稳，护头要严，起步要快。抬头时手往上挑，意劲要与起身一致，手背向上，要注意三尖照，内外六合。同时，注意呼吸自然，虚领顶劲，步子要灵活。

拳谱曰：上钻下撩须头钻，头钻进步手脚变。

（四）拳架名称：马蹬腿

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前方上一步，同时向左转体 45 度。左手握拳，外翻，由体左侧向上提起至与头同高。右手握拳由右胯经裆前、体左侧、左臂外侧向上提起至头前方，拳心向后，肘高于肩关节，臂稍弯曲。左手同时收至右肘下，拳眼抵住肘尖，下巴

对住左肩侧上方。

③ 上势不停，左脚上前一步，右脚经左脚面上前一步，成倒插步。同时左手由右肘处向下经裆前、体左侧向上提至与头同高，右手由上向体右侧经裆前、体左侧、左手臂外侧上提至头前上方，目视前方。

④ 上势不停，左腿提膝，脚掌外翻，脚后跟用力，向左侧前方蹬出至与膝同高。同时两拳向左右两侧摆出，拳眼向下，左拳与左胯平，右拳与头同高，目视前方（见图 3-587、3-588、3-589、3-590）。


图 3-587


图 3-588


图 3-589


图 3-590

（2）拳架右式：

① 左脚尖内扣，向右侧约 90 度前落地，向右转体 90 度。两手内翻，左手由左胯部经裆前、体右侧、右手臂外侧向上提起至头前上方，拳心向后，肘高于肩关节，稍弯曲。右手同时收至左肘下，拳眼抵住左肘尖，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

② 上势不停，右脚上前一步，左脚经右脚后侧上前一步，成倒插步。同时右手由左肘处向下经裆前、体右侧向上提至与头同高。左手由上向体左侧经裆前、体右侧、右臂外侧上提至头前上方，拳心向后，肘高于肩关节，稍弯曲。右手同时收至左肘下，拳眼抵住肘尖，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

③ 上势不停，右腿提膝，脚掌外翻，脚后跟用力，向右侧前方蹬出至与膝平。同时两拳向左右侧摆出，拳眼向下，右拳与胯平，左拳与头同高，目视前方（见图 3-591、3-592、3-593、3-594）。



图 3-591



图 3-592



图 3-593



图 3-594

（3）马蹬腿回身势：

以右式为例。右脚落地，两手自然放下，左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度。随之左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜方上一步，同时向左转体 45 度。左手外翻，由体左侧上提至与头同高，右手同时由右胯经裆前、体左侧、左臂外侧向上提起至头前上方，拳心向后，肘稍弯曲，高于肩关节。左手收至右肘下，拳眼抵住肘尖，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-595、3-596、3-597、3-598）。



图 3-595



图 3-596



图 3-597



图 3-598

（4）马蹬腿收势：

勒马停风。

2. 马蹬腿内劲——意识之修悟

练马蹬腿时，手与脚要互相协调配合，两手绕环时意劲要顺达，蹬腿时要先提膝，意劲达于脚后跟，利用内中意气的作用往外蹬，两拳外摆要同脚蹬方向一致。注意三尖照，内外六合，步稳身正。同时，要注意坠肩沉肘，圆裆撑胯，气沉丹田。

拳谱曰：左右顾脸后蹬膛，进退左右顺势发。

二、马形套路

马形套路各动作之顺序：预备势与起势→马形窜道（左式）→马形窜道（右式）→马抬头（左式）→马踢腿（右式）→马抬头（左式）→马抬头（右式）→马踢腿（左式）→野马伏道（右式）→野马伏道（左式）→马形后蹬腿→勒马停风→收势。

（1）预备势、起势：

见图 3-1、3-2、3-3。

（2）马形窜道（左式）：

左脚尖外撇 45 度，右腿向左斜前方提膝至与胯平，脚尖上翘，同时向左转体 90 度，左腿撇弯曲。两手握拳外翻，由下经体前上提至头上方，然后迅速向前下方塌下，拳心向前收至右膝的两侧，两肘与膝平，目视前方。

上势不停，右脚落地，左脚上一步，脚尖上翘，重心留在右脚。同时两手向前上方冲拳，至与鼻同高（两拳相距约一拳左右），臂稍弯曲，拳心向后，目视前方。

紧接上势，左脚继上半步，随之右脚向前上一步，脚尖上翘。同时两手内翻，经胸前绕环向前平冲拳，拳心向下，与肩平（两拳相距一拳左右），目视前方（见图 3-599、3-600、3-601、3-602）。


图 3-599


图 3-600


图 3-601


图 3-602

（3）马形窜道（右式）：

右脚尖外撇 45 度，左腿向右斜前方提膝至与胯平，脚尖上翘，同时向右转体 90 度，右腿稍弯。两手握拳外翻，由下经体前上提至头上方，然后迅速向前下方塌下，拳心向前收至左膝的两侧，两肘与膝平，目视前方。

紧接上势，右脚继上半步，随之左脚向前上一步，脚尖上翘。同

时两手内翻，经胸前绕环向前平冲拳，拳心向下，与肩平（两拳相距一拳左右），目视前方（见图 3-603、3-604、3-605、3-606）。


图 3-603


图 3-604


图 3-605


图 3-606

（4）马抬头（左式）：

左脚尖外撇 45 度，向前落地，随之右脚上前一步，脚尖上翘，同时向左转体 90 度。左手外翻，由体左侧上提至头部，然后内翻，右手随之经胸前、左手腕冲出，拳心向上与肩平，左手护于右肘下，目视前方。

上势不停，左脚蹬地，右脚继上半步，左脚跟上一步，成右鸡步。同时右手内翻，向头左侧、左肩环绕，右肘内侧护住面部，左拳随之收至左胯部，拳心抵住胯骨，身体前俯，头低下，下巴尽力内收，目视后脚尖。

上势不停，右脚上前半步，随之左脚上前一步，脚尖上翘，同时向左转体 180 度，抬头起身。右拳由头前向下经裆前向上挑起，与头同高，拳心向下，左拳随之外翻，由胯部上提，经胸前向前上方、左腕冲出，至于肩平。右臂同时屈肘，内收至左肘下，目视前方（见图 3-607、3-608、3-609）。


图 3-607

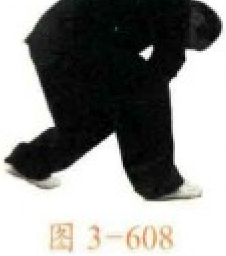

图 3-608


图 3-609

（5）马踢腿（右式）：

左脚尖内扣向右侧 90 度，落地的同时向右转体 90 度。左手内翻，提至与头同高，右手同时握拳，由右胯经裆前、体左侧、左臂外侧向上提至头前方，拳心向后，肘高于肩关节，稍弯曲。左手同时收至右肘下，拳眼抵住肘尖，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

上势不停，左脚向前一步，右脚经左脚后侧上前一步，成倒插步。同时左手由右肘处向下经裆前、体左侧向上提至与头同高。右手由上向体右侧经裆前、体左侧、左手臂外侧上提至头前上方，拳心向后，肘高于肩关节。左手同时收至右肘下，拳眼抵住肘尖，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

紧接上势，左腿提膝，脚掌外翻，脚后跟用力，向右侧前方蹬出至与膝同高。同时两拳向左右两侧摆出，拳眼向下，左拳与左胯平，右拳与头同高，目视前方（见图 3-610、3-611、3-612）。


图 3-610


图 3-611


图 3-612

（6）马抬头（左式）：

与（4）相同（见图 3-613、3-614、3-615）。


图 3-613


图 3-614


图 3-615

（7）马抬头（右式）：

右脚蹬地，左脚继上半步，右脚跟上一步，成左鸡步。同时左手内翻，向头右侧、右肩环绕，左肘内侧护住面部，右拳随之收至右胯部，拳心抵住胯骨，身体前俯，头低下，下巴尽力内收，目视后脚尖。

上势不停，左脚上前半步，随之右脚上前一步，脚尖上翘，同时向右转体 180 度，抬头起身。左拳由头前向下经裆前向上挑起，与头同高，拳心向下，右拳随之外翻，由胯部上提，经胸前向前上方、右腕冲出，至于肩平。左臂同时屈肘，内收至右肘下，目视前方（见图 3-616、3-617、3-618）。



图 3-616



图 3-617



图 3-618

（8）马踢腿（左式）：

右脚尖内扣向左侧 90 度，落地的同时向左转体 90 度。右手内翻，提至与头同高，左手同时握拳，由左胯经裆前、体右侧、右臂外侧向上提至头前方，拳心向后，肘高于肩关节，稍弯曲。右手同时收至左肘下，拳眼抵住肘尖，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

上势不停，右脚向前一步，左脚经右脚后侧上前一步，成倒插步。同时右手由左肘处向下经裆前、体右侧向上提至与头同高。左手由上向体左侧经裆前、体右侧、右手臂外侧上提至头前上方，拳心向后，肘高于肩关节。右手同时收至左肘下，拳眼抵住肘尖，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

紧接上势，右腿提膝，脚掌外翻，脚后跟用力，向左侧前方蹬出至与膝同高。同时两拳向左右两侧摆出，拳眼向下，右拳与右胯平，左拳与头同高，目视前方（见图 3-619、3-620）。



图 3-619



图 3-620

（9）野马伏道（右式）：

左脚尖外撇 45 度，向左转体 135 度左右，右脚随之经左脚内侧向前上一步，成右鸡步。同时两手握拳外翻，经头前用力塌下至右膝两侧，拳心向前，目视前方。

上势不停，左脚上前半步，脚尖上翘，重心留在右脚。同时两手向前上方冲拳至与鼻同高（两拳相距一拳左右），臂稍弯曲，拳心向后，目视前方。

上势不停，右脚上前一步，随之左脚上前半步，脚尖上翘。同时两拳内翻，经胸前环绕，向前平冲拳，拳心向下，与肩平（两拳相距一拳左右），目视前方（见图 3-621、3-622、3-623）。



图 3-621



图 3-622



图 3-623

（10）野马伏道（左式）：

右脚尖内扣 90 度，左脚向左斜前方上一步，成左鸡步，同时向左转体 90 度。两手外翻，提至头前，用力塌下，至左膝两侧，拳心向前，目视前方。

上势不停，全身起立，右脚上前一步，脚尖上翘，重心留在左脚。同时两手向前上方冲拳至与鼻同高（两拳相距一拳左右），臂稍弯曲，拳心向后，目视前方。

紧接上势，右脚上前半步，随之左脚上前一步，脚尖上翘。同时两拳内翻，经胸前环绕，向前平冲拳，与肩平（两拳相距一拳左右），目视前方（见图 3-624、3-625、3-626）。


图 3-624


图 3-625


图 3-626

（11）马形后蹬腿：

右脚尖外撇，左脚经右脚后侧上一步，同时向左转体 45 度。右手经腹前、胯部向体右侧上方绕环至左胸前。左手向体左侧摆下，经胸前向上冲拳至与头同高，拳心向后，臂稍弯曲，肘稍高于肩关节。同时右拳收至左肘下，拳眼抵住肘尖，下巴对住右肩侧上方，目平视身后。

上势不停，右脚上前一步，左脚经右脚后侧上前一步，成倒插步。右手由左肘处向下经裆前、体右侧向上作绕环至胸前，左手右下向体侧经胸前向上冲拳至头同高，拳心向后，肘稍低于肩。同时右拳收至左肘下，拳眼抵住肘尖，下巴对住右肩侧上方，目平视身后方。

紧接上势，右腿提膝向右侧前方蹬出，至与膝同高，脚掌外翻，脚后跟用力。同时两手向左右两侧摆出，拳眼向下，右拳与左胯平，左拳与头同高，目视身后方（见图 3-627、3-628、3-629）。


图 3-627


图 3-628


图 3-629

（12）勒马停风：

右脚落地，左腿提膝，右脚蹬地向上跳起腾空，成右鸡步落地。

同时两拳交叉经头上方向左右两侧砸下，至两耳侧，右手在前，左手在后，臂稍弯曲，肘稍低于肩，两拳心向上，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

上势不停，左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，向左转体 180 度。同时左脚向前上半步，右脚跟上一步，成左鸡步。两拳内翻经胸前交叉向下左右分出至与胯平，左手在前，右手在后，拳眼相对，两臂稍弯曲，目视前方。

上势不停，两脚收起并步。同时两拳外翻，由下向胸前提起，拳心向上，左拳冲至头前方，臂稍弯曲（肘部与左肋相距一拳），左拳同时护于左臂肘内侧，右肘贴住右肋部，目视前方（见图 3-630、3-631、3-632）。



图 3-630



图 3-631



图 3-632

（13）收势：

左脚上前半步，两手内翻，自然放下，还原成操手势。

三、马形拳架之技击法



马形：马有疾足千里奔腾之功，蹄有抬踩踢蹬起落之功。

图示

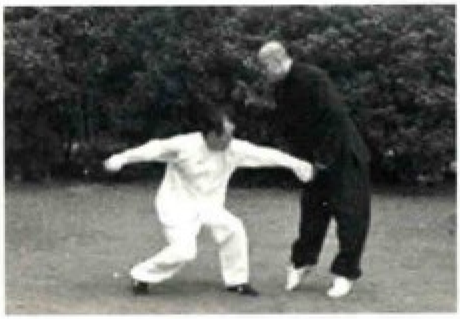


图 3-633　勒马停风用法



图 3-634　马形窜道用法



图 3-635　马踢腿用法



图 3-636　马抬头用法

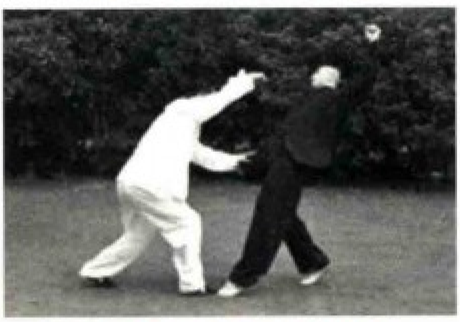


图 3-637　马形蹦拳用法



图 3-638　马形钻拳用法

第九形　鹞形拳架单练式详解

一、拳架单练式

（一）拳架名称：鹞子侧钻

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚尖外撇45度，右脚向左斜前方上一步，脚尖上翘。同时向左转体45度，两手外翻，由下经体左侧上提至与肩平，虎口向上，右手护与左肘内侧，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

③ 上势不停，右脚向前落地，左脚随之上前一大步，成左鸡步。两手内翻，经头、胸前往下插至裆部，同时缩身，头向前，然后上身迅速上抬，左手向前上方托起，掌心向上，与头同高，臂稍弯曲（臂与体的夹角保持45度）。右手随之收于左肋内侧，虎口护住肘尖，右肘贴紧右下肋，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图3-639、3-640、3-641）。


图3-639


图3-640


图3-641

（2）拳架右式：

① 左脚内扣向右斜前方90度上一步，脚尖上翘，同时向右转体45度。两手自然放下，经体右侧向上提至与肩平，虎口向上，左手护于右肘内侧，下巴对向对方右肩侧上方，目视前方。

② 上势不停，左脚向前落地，右脚随之上前一步，成右鸡步。两手内翻，经头、胸前往下插至裆部，同时缩身梗头向前。然后上身迅速上抬，右手向前上方托起，掌心向上，至与头同高，臂稍弯曲，臂与体的关系保持45度左右。左手随之收于右肘内侧，虎口护住肘尖，左肘紧贴右肋侧，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图3-642、3-643、3-644）。


图3-642


图3-643


图3-644

（3）鹞子侧钻回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度，两手自然收下，臂微弯曲。随之左脚尖外撇 45 度，右脚向斜前方上一步，脚尖上翘。同时向左转体 45 度，两手外翻，微弯曲，由下经体左侧向上提至与肩平，虎口向上。右手护于左肘内侧，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-645、3-646、3-647）。


图 3-645


图 3-646


图 3-647

（4）鹞子侧钻收势：

鹞膈（动作同鹰形收势）（见图 3-648、3-649、3-650、3-651、3-652）。


图 3-648


图 3-649


图 3-650


图 3-651


图 3-652

2. 鹞子侧钻内劲——意识之修悟

练鹞子侧钻时，手四肢与躯干要与内中意气配合，而且要高度协调一致，起落分明，起时要配合意气带动手钻，落时身要缩，两手要粘，意劲在脚，千万不可用拙力。同时，要呼吸自然，虚领顶颈，沉身坠肘，提肛顶腭，内外如一。

拳谱曰：头钻进步手上提，上下左右粘、钻、翻。

（二）拳架名称：鹞子单展翅

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前方上一步，成右鸡步，同时向左转体 45 度。左手向下，沿大腿前经右胯、肩、右额上方绕环至左额前，掌心向后，肘弯曲，稍高与肩，目视前方。

③ 上势不停，左脚上前一大步，右脚跟上半步，成左鸡步，同时向左转体 90 度。左手外翻，右手由右胯经腹部前插至左胯，掌心向下，虎口抵住胯骨，下巴对住右肩上方，目视前方。

④ 紧接上势，左脚继上半步，右脚跟上，步型不变，左手不动，向右转体 90 度。右手外翻，掌心向上，右肘尖抵住左肋，以肘关节为轴，向身体左侧扫至右肩、右胯的直线上，目视手掌前方（见图 3-653、3-654、3-655）。



图 3-653



图 3-654



图 3-655

（2）拳架右式：

① 左脚尖内扣，向右斜前方 90 度上半步，右脚跟上，成左鸡步。右手内翻，掌心向下，沿大腿前经左胯、肩、左额角上方绕环至右额前，掌心向后，肘弯曲，稍高于肩。左手随之收至左胯，掌心护

住胯骨，身体随之右转，目视前方。

② 上势不停，右脚上前一大步，左脚跟上半步，成右鸡步。同时向右转体 90 度，右手外翻，左手由左胯经腹前插至右胯，掌心向下，虎口抵住胯骨，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

③ 紧接上势，右脚继上半步，左脚跟上，步型不变，右手不动，同时向左转体 90 度。左手外翻，掌心向上，左肘尖抵住左肋，以肘关节为轴，向身体右侧扫出至左肩、左胯的平面上，目视手掌前方（见图 3-656、3-657、3-658）。


图 3-656


图 3-657


图 3-658

（3）鹞子单展翅回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度，右脚随之向前上一步，成右鸡步。同时身体左转，左手内翻，掌心向下，沿大腿前经右胯、肩、右额角上方绕环至左额前，掌心向后，肘弯曲，稍高于肩。右手随之收至右胯，掌心向内，目视前方（见图 3-659、3-660、3-661）。


图 3-659


图 3-660


图 3-661

（4）鹞子单展翅收势：

鹞瞩（动作同鹰形收势）。

2. 鹞子单展翅内劲——意识之修悟

练鹞子单展翅时，手与脚要协调配合一致，绕环时要体会内中意气的的运动，意劲贯达于肘。翻掌扫的动作要在身体“放空”的情况下带动。同时，要注意身体中正，沉肩坠肘，意气中和，呼吸自然，内外如一。

拳谱曰：鹞子展翅横用力，速翔入林百鸟惊。

（三）拳架名称：鹞子入林

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前上半步，左手外翻，由体左侧上提，经头前、右肩、右胯、腹前绕环，在体左侧内翻，上托至与头同高，掌心朝前上方，臂弯曲。右手同时后摆，掌心向下，与右胯平，臂与体的夹角保持 45 度左右，目视前方。

③ 上势不停，右脚上前一大步，左脚跟上半步，成右鸡步，同时向左转体 180 度。右手经体右侧向上托起至与头同高，掌心朝前上方，臂弯曲，左手同时内翻，伸直，向身后体左侧摆下，与左胯平，臂与体的夹角保持 45 度左右，目视前方（见图 3-662、3-663、3-664）。



图 3-662



图 3-663



图 3-664

（2）拳架右式：

① 左脚上前半步，右手外翻，由体右侧经头前、左肩、左胯、腹前绕环，随之在体右侧内翻，上托至与头同高，掌心向前上方，臂稍

弯曲，目视前方。

② 上势不停，左脚上前一大步，右脚跟上半步，向右转体 180 度，成右鸡步。左手经体左侧向上托起至与头同高，掌心向前上方，臂稍弯曲。右手同时内翻，伸直，向身后右侧摆下至与右胯平，臂与体的夹角保持 45 度，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-665、3-666、3-667）。



图 3-665



图 3-666



图 3-667

（3）鹞子翻身回身势：

右脚后撤一步，以后跟为轴，左脚以掌为轴，同时碾地，向右转体 180 度。右手后摆外翻，经体左侧身后摆下，与左胯平，臂与体的夹角保持 45 度，目视前方（见图 3-668、3-669、3-670）。



图 3-668



图 3-669



图 3-670

（4）鹞子入林收势：

鹞瞩（动作同鹰形收势）。

2. 鹞子入林内劲——意识之修悟

练鹞子入林时，动作要连贯、圆滑，手脚上下要协调配合一致，意气要配合四肢，在意气带动下做托势，要与上步一致，其意劲达于脚。顾法内劲要顺，其意劲达于手、肘。回身势撤步要大，翻手要依靠意气的转动，带动臂要用内劲，步法要活。同时，注意身体中正，百会上顶，尾肛上提，内劲要活泼自然。

拳谱曰：鹞子入林肘手动，翻身提抓要知进。

（四）拳架名称：鹞子钻天

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，右脚随之向前方上一步，脚尖上翘，同时向左转体 45 度。两手外翻，微弯曲，由下经体左侧向上提至与肩平，虎口向上，右手护于左肘内侧，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

③ 上势不停，右腿向上提膝，左脚用力蹬地跳起腾空，在空中成左鸡步，落地时步型不变。同时两手内翻，在跳至最高点时，手经头、胸前往下插至裆部，缩身梗头向前，头的左侧贴住膝外侧，在身体落地的同时，迅速上抬。左手向前上方托起，掌心向上，与头同高，肘弯曲（臂与体的夹角保持 45 度左右）。右手随之收于左肘内侧，虎口护住肘尖，右肘紧贴右肋侧，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-671、3-672、3-673）。


图 3-671


图 3-672


图 3-673

（2）拳架右式：

① 右脚上前一步，左脚随之上前一步，脚尖上翘，同时向右转

体 45 度，两手自然放下，微弯曲，经体右侧向上提至与肩平，虎口向上，左手护于右肘内侧，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

② 上势不停，左脚向上提膝，右脚用力蹬地跳起腾空，落地时成右鸡步。同时两手内翻，在跳至最高点时手经头、胸前往下插至裆部，缩身梗头向前，身体迅速上抬，右手向前上方托起，掌心向上，与头同高，肘弯曲，臂与体的夹角保持 45 度。左手收右肘内侧，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-674、3-675、3-676）。


图 3-674


图 3-675


图 3-676

（3）鹞子钻天回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度，两手自然放下，微弯曲。随之左脚上前半步，右脚向前上一步，脚尖上翘，向左转体 45 度。两手外翻，微弯曲，由下经体左侧向上提至与肩平，虎口向上。左手护于右肘内侧，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-677、3-678、3-679）。


图 3-677


图 3-678


图 3-679

（4）鹞子钻天收势：

鹞瞩（动作同鹰形收势）。

2. 鹞子钻天内劲——意识之修悟

练鹞子钻天时，手脚、意气要协调配合一致，起落要分明，上跳要高，用意劲在膝，起时意劲从丹田出，带动手上钻，落要缩身，体会内中意气的上下开合，两手要粘，用意劲达于脚。同时，要呼吸自然，虚领顶颈，沉肩坠肘，提肛顶腭，内外如一。

拳谱曰：蹬跳腾天势，蹬起用膝肘手艺。

二、鹞形套路

鹞形套路各动作之顺序：预备势与起势→鹞子侧钻（左式）→鹞子侧钻（右式）→鹞形双展翅（左式）→鹞形抽把（右式）→转身鹞子钻天（右式）→鹞形双展翅（右式）→鹞形抽把（右式）→转身鹞子钻天（左式）→鹞子入林（左式）→鹞子入林（右式）→鹞子单展翅（左式）→鹞子单展翅（右式）→鹞起落地→收势。

（1）预备势、起势：

见图 3-1、3-2、3-3。

（2）鹞子侧钻（左式）：

左脚尖外撇 45 度，同时向左转体 45 度，右脚向左斜前方上一步，脚尖上翘。两手外翻，微弯曲，由下经体左侧向上提起至与肩平，虎口向上，右手护手于左肘内侧，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

上势不停，右脚向前落地，左脚随之上前一大步，成左鸡步。同时两手内翻，经头、胸前往下插至裆下。缩身梗头，头的左侧贴住膝内侧，然后上身迅速上抬。左手向前上方托起，掌心向上，与头同高，臂弯曲（臂与体的夹角保持 45 度左右）。右手随之收于左肘内侧，虎口护住肘尖，右肘贴紧右肋侧，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-680、3-681、3-682）。


图 3-680


图 3-681


图 3-682

（3）鹞子侧钻（右式）：

左脚尖内扣，向右斜前方 90 度上一步，脚尖上翘，同时向右转体 45 度。两手自然放下，微屈，经体右侧向上提起至肩平，虎口向上，左手护于右肘内侧，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

上势不停，左脚向前落步，右脚随之上前一大步，成右鸡步。同时两手内翻，经头、胸前往下插至裆前。缩身梗头，头的右侧贴住膝前侧，然后身体迅速上抬。右手向前上方托起，掌心向上，与头同高，臂弯曲，臂与体的夹角保持 45 度左右，左手随之收于右肘内侧，虎口护住肘尖，左肘贴紧右肘侧，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-683、3-684、3-685）。


图 3-683


图 3-684


图 3-685

（4）鹞形双展翅（左式）：

右脚上前半步，左脚上前一步，脚尖上翘。两手内翻，在胸前交叉成圆弧，手心向内，右手心贴在左手背上。两手迅速向左右斜前方扫出，臂微弯曲，手心相对，与肩同宽，手心与头同高，目视前方（见图 3-686、3-687）。


图 3-686


图 3-687

（5）鹞形抽把（右式）：

左脚尖内扣45度，向右斜前方上一步，右脚随之上前一步，脚尖上翘，同时向右转体45度。两手外翻，右手经头前收至腹前，掌心向下，掌根抵住腹部，肘关节内侧靠紧右肋侧，左手经右手臂上穿出，收至体左侧，掌心向后，臂弯曲，肘尖离肋一拳左右，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

紧接上势，左脚蹬地，右脚上前半步，成右鸡步。同时两手伸出，然后恢复原来姿势，目视前方（见图3-688、3-689）。



图3-688



图3-689

（6）鹞子钻天（右式）：

左脚向前一步，脚尖上翘。两手外翻，经体右侧向上提起，至与肩平，虎口向上，左手护于右肘内侧，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

上势不停，左腿提膝，内扣360度。同时右脚蹬地跳起腾空，在空中成右鸡步，向右转体360度，随之落地。同时两手内翻，当跳至最高点时，手经头、胸前往下插至裆部。缩身梗头，头的右侧贴住膝内侧。在落地的同时，上身迅速上抬。右手向前上方托起，掌心向上，与头同高，臂弯曲（臂与体的夹角保持45度左右），左手随之收于右肘内侧，虎口护住右肘尖，左肘贴紧左肋侧，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图3-690、3-691、3-692）。



图3-690



图3-691



图3-692

（7）鹞形双展翅（右式）：

左脚上前半步，随之右脚上前一步，脚尖上翘。同时，两手内翻，在胸前交叉，成圆弧，手心向内，左手心贴在右手背上。然后两手迅速向左右斜前方扫出，肘微弯曲，手心相对，与肩同宽，掌心与头同高，目视前方（见图 3-693、3-694）。



图 3-693



图 3-694

（8）鹞形抽把（左式）：

右脚尖内扣 45 度，向左斜前方上一步，左脚随之上前一步，脚尖上翘，向左转体 45 度。两手外翻，右手经头前收至腹前，掌心向下，掌根抵住腹部，肘关节内侧靠紧右肋侧，左手经右臂穿出，收至右肋侧，掌心向下，肘弯曲（肘尖离肋一拳左右），下巴对住左肩侧上方，目视前方。

紧接上势，右脚蹬地，左脚上前半步，成左鸡步。两手向前伸出，然后恢复原来姿势，目视前方（见图 3-695、3-696）。



图 3-695



图 3-696

（9）转身鹞子钻天（左式）：

右脚向前上一步，脚尖上翘。同时两手外翻，经体左侧向上提起至肩平，虎口向上，右手护于左肘内侧，下巴对住左肩侧上方，目视前方。

上势不停，右腿提膝，脚内扣 360 度，同时左脚蹬地跳起腾空，在空中成左鸡步，向左转体 360 度，随之落地。两手内翻，当跳至最高点时，手经头、胸前往下插至裆部。缩身梗头向前，头的左侧贴住膝内侧，落地时，上身迅速上抬。左手向前上方托起，掌心向上，与头同高，臂弯曲（臂与体的夹角保持 45 度），右手随之收于左肘内侧，虎口护住肘尖，右肘贴紧右肋侧，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3–697、3–698、3–699）。



图 3–697



图 3–698



图 3–699

（10）鹞子入林（左式）：

右脚上前半步，右手外翻，由体右侧经头前，左肩、左胯、腹前绕环，随之掌在体右侧内翻上托至与头同高，臂稍弯曲，目视前方。

上势不停，随之左脚上前一大步，右脚跟上半步，成左鸡步，同时向右转体 180 度。左手经体左侧向上托起至与头同高，掌心朝前上方，手臂弯曲，同时右手内翻伸直，向身后右侧摆下，与右胯平（臂与体的夹角保持 45 度左右），下巴对向左肩侧上方，目视前方（见图 3–700、3–701、3–702）。



图 3-700



图 3-701



图 3-702

（11）鹞子入林（右式）：

左脚向前上半步，左手外翻，由体左侧往头前、右肩、右胯至腹前绕环，随之掌在体左侧内翻上托至与头同高，掌心朝向前上方，臂稍弯曲，目视前方。

上势不停，右脚上前一大步，左脚跟上半步，成右鸡步，同时向左转体 180 度。右手经体右侧向上托起至与头同高，掌心向前，臂稍弯曲，左手内翻伸直，向身后左侧摆下，与左胯平，臂与体夹角保持 45 度左右，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-703、3-704、3-705）。



图 3-703



图 3-704



图 3-705

（12）鹞子单展翅（左式）：

左脚尖外撇 45 度，右脚向斜前方上一步，成右鸡步，同时向左转体 45 度左右。右手由体左侧向下沿着大腿前，经右胯、右肩、右额上方绕环至右额前，掌心向后，稍高于肩，臂弯曲，目视前方。

上势不停，左脚上前一大步，右脚跟上半步，成右鸡步，同时向左转体 90 度。左手外翻，右手由右胯经腹前插至左胯，掌心向下，

虎口抵住胯骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方。

紧接上势，左脚继上半步，右脚跟上，右手不动，同时向右转体90度。右手外翻，掌心向下，右肘抵住右肋，以肋关节为轴，向身体右侧扫出，目视前方（见图3-706、3-707、3-708）。


图 3-706


图 3-707


图 3-708

（13）鹞子单展翅（右式）：

左脚尖内扣，向右斜前方90度上半步，右脚跟上，成左鸡步。同时左手内翻，掌心向下，沿大腿前经左胯、左肩、左额上方绕环至额前，掌心向后，肘稍高于肩，右手随之收至左胯，掌心护住胯骨，身体随之右转，目视前方。右脚上前一大步，左脚跟上半步，同时向右转体90度。右手外翻，左手由右胯经腹前插至右胯，掌心向下，虎口抵住胯骨。下巴对住左肩侧上方，目视前方。

紧接上势，右脚继上半步，左脚跟上，右手不动，同时身体左转90度。左手外翻，掌心向上，左肘抵住左肋，以肘关节为轴，向身体左侧扫出至与肩平，目视前方（见图3-709、3-710）。


图 3-709


图 3-710

（14）鹞起落地：
与鹰起、鹰落、鹰爪把相同。
（15）收势：
鹞瞩（与鹰形收势相同）。

三、鹞形拳架之技击法



鹞形：鹞子飘忽猛势钻天之急，翻身侧翅入林束翅之法。

图示

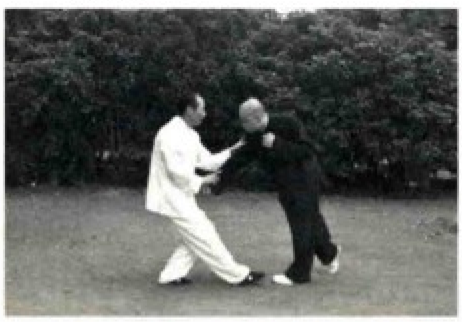


图 3-711　鹞子侧钻用法

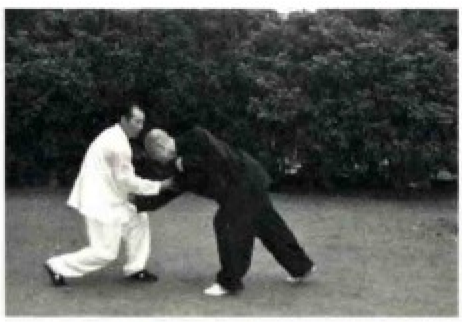


图 3-712　鹞形抽把用法



图 3-713　鹞子入林用法



图 3-714　鹞子单展翅用法



图 3-715　鸡子钻天用法（1）



图 3-716　鸡子钻天用法（2）

第十形　熊形拳架单练式详解

一、拳架单练式

（一）拳架名称：熊调膀

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，左手经左腿内侧膝前向体左侧摆出，掌心向下（臂与体的夹角保持 60 度左右），目视前方。

③ 上势不停，右脚上前一大步，左脚跟上半步，成右鸡步，同时向左转体 180 度。右手经体右侧、右大腿外侧、膝前向体左侧摆出，掌心向下（臂与体的夹角保持 60 度左右）。在左脚跟上半步的同时，右手收至左胯，掌心护住胯骨，左手收至后腰，手背贴住腰椎骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-717、3-718、3-719）。



图 3-717



图 3-718



图 3-719

（2）拳架右式：

① 右脚上前半步，右手经左腿内侧膝前向体右侧摆出，掌心向下（臂与体的夹角保持60度左右），目视前方。

② 上势不停，左脚上前一大步，右脚跟上半步，成左鸡步，向右转体180度。左手经体左侧、左大腿外侧、膝前向体右侧摆出，掌心向下（臂与体的夹角保持60度左右）。在右脚跟上半步的同时，左手收至右胯，掌心护住胯骨，右手收至右胯，掌心护住胯骨，右手收至后腰，手背贴住腰椎骨，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图3-720、3-721、3-722）。


图 3-720


图 3-721


图 3-722

（3）熊调膀回身势：

左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体180度。两手同时摆出，左手至左胯前，右手在后胯，两臂的夹角成90度左右。左脚上前半步，右脚跟上半步，成左鸡步。左手收至右胯，掌心护住胯骨，右手收至后腰，手背贴住腰椎骨，下巴对向左肩侧上方，目视前方（见图3-723、3-724）。


图 3-723


图 3-724

（4）熊调膀收势：

熊蹦（动作与虎蹦相同）。

2. 熊调膀内劲——意识之修悟

练熊调膀时，手脚要协调，动作连贯，两手的摆动要依靠丹田的转动，意劲达于肩，两手要松。同时，注意身体中正，三尖照，百会顶，松肩沉肘，内劲自然活泼。此动作是意气“开合”中“合”的重要修炼心法，希望修炼者细心体悟。

拳谱曰：须知曲直熊调膀，熊立熊抓跟头进。

（二）拳架名称：熊劈掌

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前方上一步，同时向左转体 45 度左右。左手移至右胯，内翻，经体右侧、右肩、头部上举，用力向体左侧劈下，虎口向上，右手摆至与右胯平，虎口向上，目视前方。

③ 上势不停，左脚上前一大步，右脚跟上半步，成左鸡步，向左转体 90 度，右手伸直，由体右侧上举，经右耳侧用力向体左侧劈下，手背贴住左大腿外侧，左手随之收于左胯，掌心护住胯骨，右肩对住左胯，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-725、3-726、3-727）。



图 3-725



图 3-726



图 3-727

（2）拳架右式：

① 左脚尖内扣，向右斜前方上一步，同时向右转体 45 度。右

手内翻，经体左侧、左肩、头前上举，用力向体右侧劈下，虎口向上，左手摆至与左胯平，虎口向上，目视前方。

② 上势不停，右脚上前一大步，左脚跟上半步，成右鸡步，向右转体 90 度。左手伸直，由体左侧上举，经左耳侧用力向体右侧劈下，手背贴住大腿外侧，右手随之收于右胯，掌心护住胯骨，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-728、3-729、3-730）。


图 3-728


图 3-729


图 3-730

（3）熊劈掌回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 80 度。随之左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前方上一步，向左转体 45 度左右。左手内翻经体右侧、右肩、头前上举，用力向体左侧劈下，虎口向上，右手后摆至与右胯平，虎口向上，目视前方（见图 3-731、3-732、3-733）。


图 3-731


图 3-732


图 3-733

（4）熊劈掌收势：

熊蹦。

2. 熊劈掌内劲——意识之修悟

练熊劈掌时意劲要顺达，劈掌时两手意劲要分前后。手劈下时，要依靠内在意气，同时要四肢和躯干要高度协调，要保持含胸拔背，身体中正，沉肩坠肘，呼吸自然，动作连贯，三尖相照，内外如一。

拳谱曰：劈掌有直横用力，裹法巧用顺势劲。

（三）拳架名称：熊形裹把

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚尖外撇 45 度，左脚向左斜前方上一步。同时左手掌心由下沿裆下向右胯、右肩、左额前上方摆出，掌心向后，右手随之收于右胯，掌心护住胯骨，目视前方。

③ 上势不停，左脚上前一步，成左鸡步，向左转体 90 度。左手外翻，向左摆出至左额前上方，肘稍弯曲，高于肩。右手随之由胯部经腹部前伸出，护于左手肘下，虎口抵住尺骨鹰嘴，掌心向下，右肘贴住右肋骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-734、3-735、3-736）。



图 3-734



图 3-735



图 3-736

（2）拳架右式：

① 左脚尖内扣，向右斜前方上一步。同时右手外翻，由左肘下向左肩、右额前上方摆出，掌心向后，左手随之收于左胯，掌心护住胯骨，目视前方。

② 上势不停，右脚上前一步，成右鸡步，向右转体 90 度。右手外翻，向右摆出至右额前上方，肘稍弯曲，高于肩。左手随之由胯部经腹部前伸出，护于右手肘下，虎口抵住尺骨鹰嘴，掌心向下，左肘贴住右肋骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-737、3-738、3-739）。





图 3-737　　图 3-738　　图 3-739

（3）熊形裹把回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度。随之左脚尖外撇 45 度，右脚向左斜前上方上一步，左手外翻，由右肘下向右肩、左额前上方摆出，掌心向后。左手随之收于右胯，掌心护住肋骨，目视前方（见图 3-740、3-741、3-742）。





图 3-740　　图 3-741　　图 3-742

（4）熊形裹把收势：

熊蹦。

2. 熊形裹把内劲——意识之修悟

练熊形裹把时，四肢和躯干要高度协调一致。身体转动要在内中意气的带动之下，手绕环时意劲顺达于小臂外侧。后手护于肘下时，肩要前顶，裹把时意劲达于肩。同时，要含胸拔背，呼吸自然，三尖相照，内劲要自然活泼。

拳谱曰：裹把要知头肩手，横把推背要用腿。

（四）拳架名称：熊出洞

1. 拳架动作习练法

（1）拳架左式：

① 预备势：轻步站，起式（见图 3-1、3-2、3-3），文字略。

② 左脚上前半步，右脚随之上前一步，脚尖上翘，同时向左转体 45 度。左手由体前提起，经胸部向前伸，掌心向下，右手随之收至右胯，掌心护住胯骨，目视前方。

③ 右脚尖向前踏下，左脚向前上一步，脚尖上翘，重心留在右脚，同时向右转体 45 度。右手由胯部经胸前、左臂向前伸出，掌心向下，在左脚向前上步的同时，左手收回至胸前，而后经胸前、右臂上方向前按出，掌心向下，手微弯曲，同胸高。右手随之收于左胸下，肘关节贴住右肋侧，下巴对住左肩侧上方，目视前方（见图 3-743、3-744、3-745）。



图 3-743



图 3-744



图 3-745

（2）拳架右式：

① 左脚尖向前踏出，右脚向前上一步，向左转体 180 度，随之

左脚上前一步，脚尖上翘，向右转体 45 度。右手由体前经胸向前伸出，掌心向下，手稍弯曲。左手随之收至左胯，掌心护住胯骨，目视前方。

② 上势不停，左脚尖向前踏下，右脚向前上一步，脚尖上翘，重心留在左脚，同时向左转体 45 度。左手由胯部经胸前、右手背上向前伸出，掌心向下，手微弯曲，同胸高。左手随之收于右胸下，肘关节贴住左肋骨，下巴对向右肩侧上方，目视前方（见图 3-746、3-747、3-748）。


图 3-746


图 3-747


图 3-748

（3）熊出洞回身势：

以右式为例。左脚以后跟为轴，右脚以掌为轴，同时碾地，向左转体 180 度。随之左脚上前半步，右脚上前一步，脚尖上翘，向左转体 45 度。左手由体前经胸前伸出，掌心向下，手微弯曲，右手随之收至右胯，掌心护住胯骨，目视前方（见图 3-749、3-750、3-751）。


图 3-749


图 3-750


图 3-751

（4）熊出洞收势：

熊蹦。

2. 熊出洞内劲——意识之修悟

练熊出洞时，出手要疾，手要伸直，但不能僵，要在内中意气的带动下，而后要保持圆弧状，同时手与脚要协调配合一致，体会意气和内劲的自然活泼。整个动作上下连贯一致，同时，注意沉肩坠肘，含胸拔背，三尖相照，内劲贯达于指，内外如一。

拳谱曰：熊形出洞知进步，换步抽把蛇蜕皮。

二、熊形套路

熊形套路各动作之顺序：预备势与起势→熊出洞→熊形裹把（左式）→熊形裹把（右式）→熊形反正把→熊形裹把（左式）→熊形单把（右式）→熊形单把（左式）→熊形扑把→熊形拱把（左式）→熊形拱把（右式）→熊形蹦把（右式）→熊调膀（左式）→熊调膀（右式）→熊蹦→收势。

（1）预备势、起势：

见图 3-1、3-2、3-3。

（2）熊出洞：

左脚上前半步，右脚上前半一步，脚尖上翘，同时向左转体 45 度。左手由体前提起，经胸前伸出，掌心向下，右手随之收至右胯，掌心护住胯骨，目视前方。

上势不停，右脚尖向前落地，左脚上前一步，脚尖上翘，重心留在右脚，同时向左转体 45 度。右手由胯部经胸前、左臂上侧向前伸出，掌心向下，在左脚向前上步的同时，左手收回至腹前擦出，肘贴往右肋，右手随之收至右胸处，掌心向下，下巴对向左肩侧上方，目视前方（见图 3-752、3-753、3-754）。



图 3-752



图 3-753



图 3-754

（3）熊形裹把（左式）：

左脚尖外撇45度，右脚向左斜前方上一步。同时左手掌心向下，沿裆部往右胯、右肩、头部、左额前上方摆出，掌心向后，右手随之收至右胯，掌心护住胯骨，目视前方。

上势不停，左脚上前一步，成左鸡步，同时向左转体90度。左手外翻，摆出至左额前上方，肘稍弯曲，肘稍高于肩，右手随之由胯部经腹前伸出，护于左手肘下，虎口抵住尺骨鹰嘴，掌心向下，左肘贴往右肋侧，下巴对向右肩侧上方，目视前方（见图3-755、3-756、3-757）。



图3-756



图3-757



图3-758

（4）熊形裹把（右式）：

左脚尖内扣，向前斜前方上一步。右手外翻，由肘下向左肩、头部、右额前上方摆出，掌心向后，左手随之收至左胯，掌心护住胯骨，目视前方。

上势不停，右脚上前一步，成右鸡步，同时向右转体90度。右手外翻，摆出至右额前上方，肘稍弯曲，稍高于肩，左手随之由胯部经腹前伸出，护于右手肘下，肘贴往右肋侧，下巴对向左肩侧上方，目视前方（见图3-758、3-759、3-760）。



图3-758



图3-759



图3-760

（5）熊形反正把：

右脚经左裸关节处向右侧后方退一步，脚伸直，成左弓步，同时向左转体 90 度左右。左手由体前经左胯处向身后摆出至左胯平，手伸直，掌心向下，右手由上经右胯后摆出，掌心外翻，手伸直，向上经右耳侧向体前用力打下，至与裆平，掌心向下，目视前方。

上势不停，右脚经左裸关节处向左后方退一步，腿伸直，成右转体 90 度。右手由体前经右胯处，向身后摆出至于右胯平，手伸直，掌心向下，右手由裆前经左胯后，掌心外翻，手伸直，向上经左耳侧向体前用力打下，至与裆平，掌心向下，目视前下方（见图 3-761、3-762）。



图 3-761



图 3-762

（6）熊形裹把（左式）：

与（3）的动作相同。

（7）熊形单把（右式）：

左脚尖内扣，向左倾斜前方 90 度上半步。随之右脚上前一步，脚尖上翘，重心留在左脚，同时向右转体 90 度。右手收至裆前，手指向下，左手随之护于右手腕，在右脚上步的同时，两手上提至右侧肩上方，手掌与头同高，右手掌向前下方，臂弯曲（距右肋一拳左右），左臂弯曲（距左肋一拳左右），目视前方。

上势不停，右脚上前半步，左腿伸直，成右弓步，同时向左转体 45 度。两手用力向前伸出，手指上翘，掌心向前至与胸同高，目视前方（见图 3-763、3-764）。



图 3-763



图 3-764

（8）熊形单把（左式）：

右脚尖内扣，向右斜前方 90 度上半步，左脚随之上前一步，脚尖上翘，重心留在右脚，同时向左转体 90 度。左手收至裆前，手指向下，右手随之护于左手腕。在左脚上步的同时，两手上提至左侧上方，手掌与头同高，左手掌心向前下方，臂弯曲（距左肋一拳左右），右臂弯曲（距右肋一拳左右），目视前方。

上势不停，左脚上前半步，右脚伸直，成左弓步，同时向右转体 45 度。两手用力向前伸出，手指上翘，掌心向前至与胸同高，目视前方（见图 3-765、3-766）。



图 3-765



图 3-766

（9）熊形扑把：

右脚上前一步，成右鸡步。两手上提至头前，两拇指相叠，掌心向下，用力抓下至裆前握拳，拳眼相对。头随之用力打下至与腹平，下巴抵住胸锁骨关节，目视前脚尖。

上势不停，右脚上前半步，左脚蹬地，伸直，成右弓步。同时头抬起，目视前方，两拳变掌，两拇指相叠，经腹前用力伸出至与胸平，掌心向前，目视前方（见图 3-767、3-768）。



图 3-767



图 3-768

（10）熊形拱把（左式）：

右脚尖外撇，左脚尖内扣，同时碾地，向右转体 180 度。两手自然放于体两侧，随之右脚上前半步，左脚上前一步，脚尖上翘，脚内侧用力，向右转体 90 度。两手由下向体右侧上提至与胸平，两虎口相对，手心向右，在左脚上步的同时，左手内翻，右手外翻，向左转体 90 度。两手用力向体左侧摆出，至与肩平，右手与左肋平，目视前方（见图 3-769、3-770、3-771）。



图 3-769



图 3-770



图 3-771

（11）熊形拱把（右式）：

左脚上前半步，右脚上前一步，脚尖上翘，脚内侧用力，向左转体 90 度。右手内翻，左手外展，然后向右转体 90 度。两手朝右用力向体右侧摆出，至与肩平，左手与右肋平，目视前方（见图 3-772）。



图 3-772

（12）熊形蹦把（右式）：

左脚上前一步，右脚随之上前一大步，成右弓步。同时右手外展，向体前方抓出，握掌，掌心向下，右手收至右胯。在右脚上步落地的同时，右手握拳，经裆下用力向上挑起，掌心向下至与头同高，左拳变掌，下按至裆前，目视前方（见图 3-773、3-774、3-775）。



图 3-773



图 3-774



图 3-775

（13）熊调膀（左式）：

右脚上前半步，左脚随之上前一步，右脚跟上半步，成左鸡步，同时向右转体 180 度。左手经体左侧、左大腿外侧、膝前向体右侧摆出，掌心向下，臂与体的夹角保持 60 度左右。在右脚跟上半步的同时，左手收至右胯，掌心护住胯骨，右手收至后腰，掌背贴往腰椎，下巴对向左肩侧上方，目视前方（见图 3-776、3-777）。



图 3-776



图 3-777

（14）熊调膀（右式）：

左脚上前半步。左手经右腿内侧、膝前，向体左侧摆出，掌心向下，臂与体的夹角保持 60 度左右，目视前方。

上势不停，右脚上前一大步，左脚随之上半步，成右鸡步，同时向左转体 180 度。右手经体右侧、右大腿外侧、膝前，向体左侧摆出，掌心向下，臂与体的夹角保持 60 度左右。在左脚跟上半步的同时，右手收至左胯，掌心护住胯骨，左手收至后腰，手背贴往腰椎骨，下巴对住右肩侧上方，目视前方（见图 3-778、3-779）。



图 3-778



图 3-779

（15）熊蹦：

动作与虎蹦姿势相同。

（16）收势：

熊蹦（与虎形收势相同）。

三、熊形拳架之技击法



熊形：熊有爬树捕食爬抓之力，摇肩摇腰摇胯战斗之性。

图示



图 3-780　熊形蹦把用法（1）



图 3-781　熊形蹦把用法（2）



图 3-782　熊形单把用法

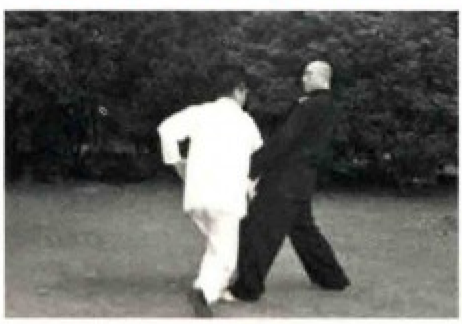


图 3-783　熊形大劈用法



图 3-784　熊形裹把用法



图 3-785　熊形拱把用法

第四章

心意六合拳传统套路及器械

第一节　心意六合拳套路简解

武术套路是先人为了便于传承、修身养性、艺术表演、方便记忆等需要而编排出来的。现代人也可以创造新的套路，但要有深厚的武术文化底蕴，这就如同诗人作诗一样，没有足够的文化积淀和融会贯通的能力，想编排出刚健柔美、顿挫分明、静如山岳、动如倒海的经典传世之作，是极其困难的。传统武术套路具有持久的生命力、深刻的内涵、独特的风格魅力，这是经历了多少代人不断完善与丰富的成果。在近现代心意六合拳的传承中也有不断创新编排的套路，但是“万变不离其宗”，皆不会失去心意六合拳的真谛，否则，就是空架子了。

在心意六合拳的传承过程中，由于历代大师的完善与丰富，出现了虎鹰相斗、十形联意、三盘落地、四把捶、七星拳等综合套路，下面简单介绍三种综合套路。

一、虎鹰相斗

（一）虎鹰相斗拳谱

势如虎踞矫似鹰，大鹏展翅察敌情。左虚右实顺势起，鹰起虎扑意相连，虎鹰相斗分天地。

（二）虎鹰相斗拳照

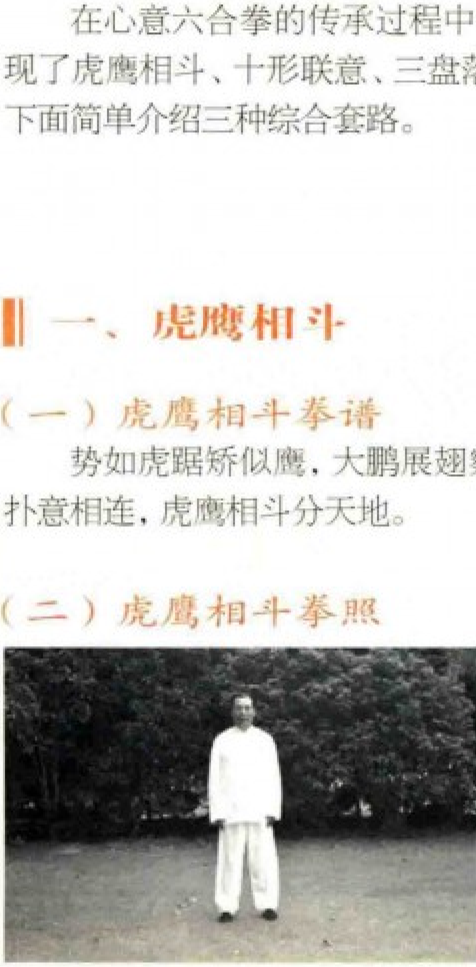


图 4-1



图 4-2


图 4-3

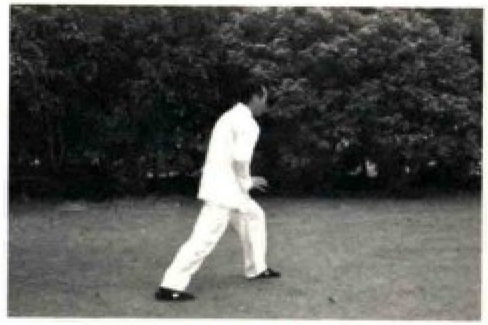

图 4-4


图 4-5


图 4-6


图 4-7


图 4-8


图 4-9


图 4-10


图 4-11


图 4-12


图 4-13


图 4-14

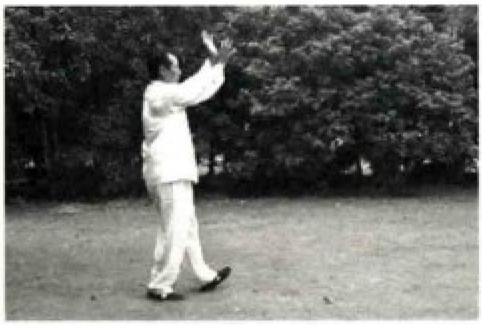
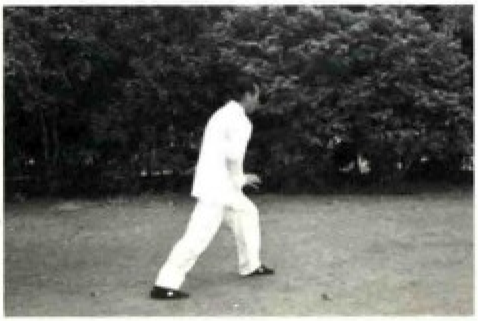

图 4-15


图 4-16


图 4-17


图 4-18

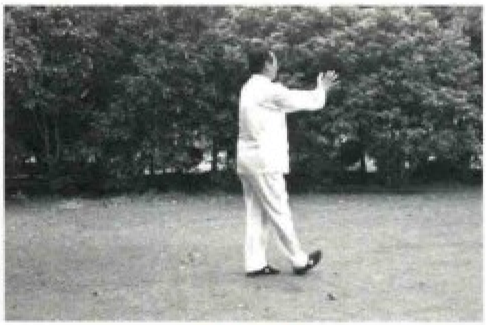


图 4-19



图 4-20

二、三盘落地

（一）三盘落地拳谱

龙降海滩蛇盘洞，猛虎坐窝虎踞势，鹰起鹰落鹰捉把。

（二）三盘落地拳照



图 4-21 龙降海滩蛇盘洞



图 4-22



图 4-23 猛虎坐窝虎踞势



图 4-24



图 4-25　鹰起鹰落鹰捉把



图 4-26

三、十形联意

（一）十形联意拳谱

心意十形内里藏，立柔动钢欲知己。
饿虎扑羊巧能劲，虎擎坐窝背后艺。
单虎抱头鹰捉把，出手拱拳盖世奇。
鹰翻左右单展翅，寒鸡蹲架挑领势。
鹰起鹰落鹰抓把，蛇形摆尾燕抄水。
马形斩手急上急，白猿献桃四方艺。
熊形扑把意在内，虎蹬青山山上山。
龙形折背挑领势，鹞起鹰抓重如山。
十大真形传艺人，传于后人记老师。

（二）十形联意拳照



图 4-27



图 4-28


图 4-29


图 4-30


图 4-31


图 4-32


图 4-33


图 4-34


图 4-35


图 4-36



图 4-37

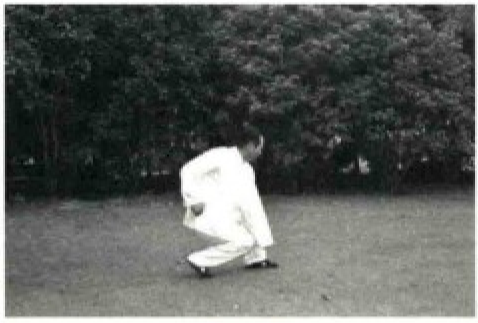


图 4-38

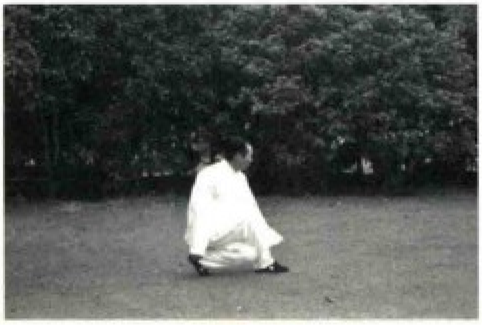


图 4-39

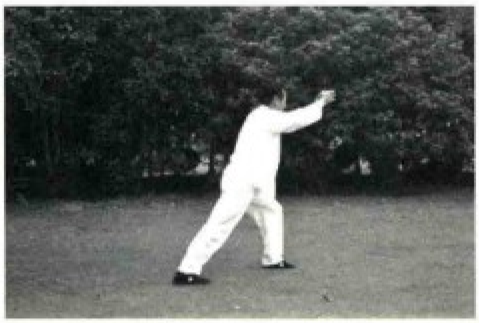


图 4-40

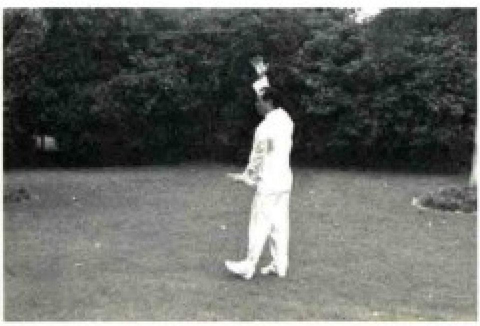


图 4-41

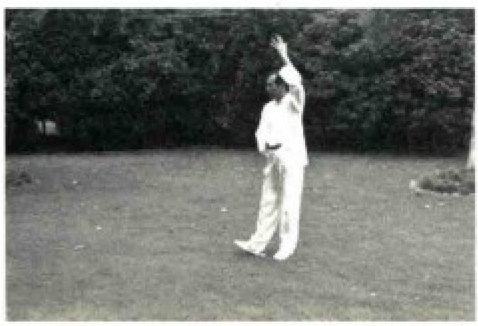


图 4-42

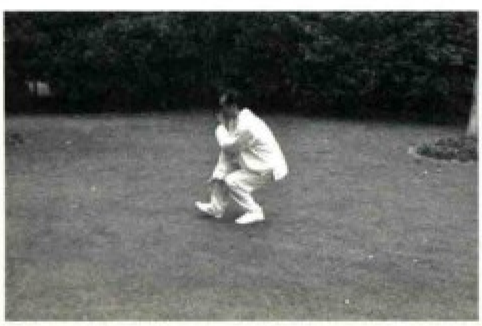


图 4-43

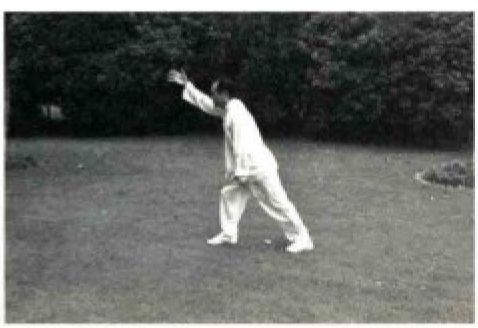


图 4-44


图 4-45


图 4-46


图 4-47


图 4-48


图 4-49


图 4-50


图 4-51


图 4-52



图 4-53



图 4-54



图 4-55



图 4-56



图 4-57



图 4-58



图 4-59



图 4-60



图 4-61



图 4-62

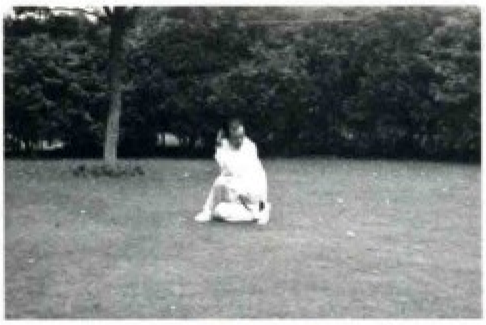


图 4-63



图 4-64



图 4-65



图 4-66



图 4-67



图 4-68

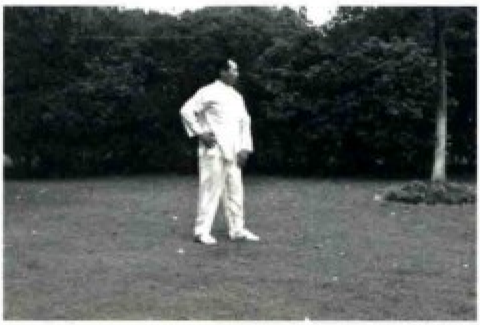


图 4-69

第二节　心意六合拳器械简解

武术器械套路，其编排及演练风格，也体现出不尽相同的魅力。如练刀时应呈现出勇猛刚毅的风格特点；练剑则应突出柔中寓刚、轻快潇洒的风格特点；练枪时要体现出游龙戏凤的风格特点等。而传统武术器械套路注重技击较多，艺术演练方面体现不多，因其强调练习功夫。

心意六合拳在传承至马学礼以后，有相当长的时期在回族中传承。由于当时的社会原因，回族人不容许使用铁制兵器或铁制器械，因此，应运而出了木制的心意六合拳器械。器械有长器械、短器械、暗器械等几种。长器械，如杜绝棍；短器械，如两节棍；暗器械，如手扫棍等，下面简单地介绍一下三种器械。

一、杜绝棍简解

（一）拳谱

杜绝棍法世间奇，出奇制胜把敌欺。
不招不架随便打，好似雄鹰抓小鸡。
鸡腿龙身虎抱头，追风赶月不停留。
上点头胸去势狠，下劈一声水断流。
左打右扫棍法奇，杜金三节世间稀。
上下变化任你用，棍起棍落合心意。
引化法里变中求，进退自如莫停留。

龙鹰虎势撑得稳，棍起棍落功上修。
左右逢源是真言，三节合一力擎天。
千变万化任使用，一棍闻名腰胯间。
如虎搜山用法奇，左右进打莫迟疑。
生过立中含化意，取打去意法是一。

（二）部分动作图照



图 4-70 预备式



图 4-71 鸡形棍 1



图 4-72 鸡形棍 2



图 4-73 熊形棍 1



图 4-74 熊形棍 2



图 4-75 蛇形棍

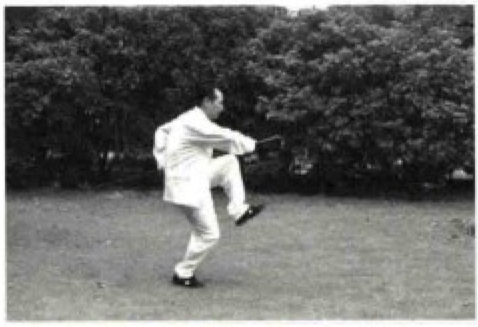


图 4-76 虎形棍 1



图 4-77 虎形棍 2



图 4-78 马形棍



图 4-79 龙形棍



图 4-80 鹰形棍



图 4-81 鹰形棍



图 4-82 燕形棍


图 4-83 猴形棍 1


图 4-84 猴形棍 2


图 4-85 龙形棍


图 4-86 鹞形棍

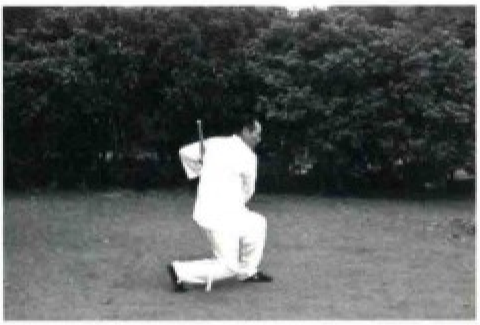
二、二节棍简解

（一）拳谱

两节棍法盖世奇，三步摇手进四门。
出奇制胜把马掀，践步夺命是昆仑。
转身劈棍阴阳势，展开中节前后扫。
猛虎倒转要伤身，雄鹰翻身挡万人。

（二）部分动作图照


图 4-87 预备式


图 4-88 龙盘式 1

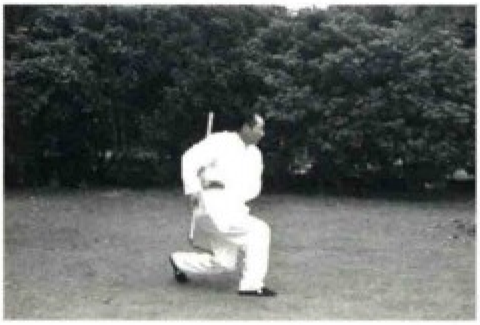


图 4-89　龙盘式 2

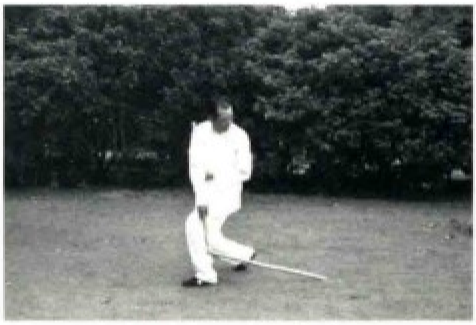


图 4-90　龙盘式 2

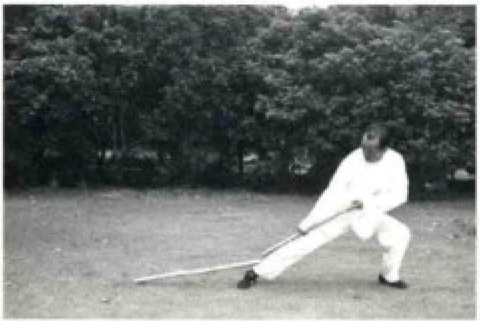


图 4-91　鹰翻式 1

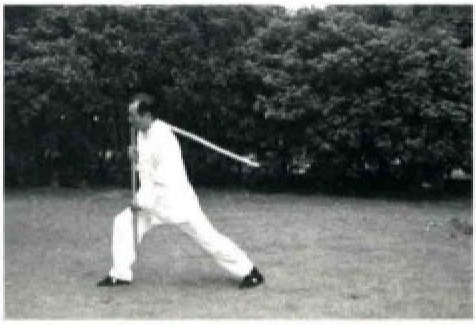


图 4-92　鹰翻式 2

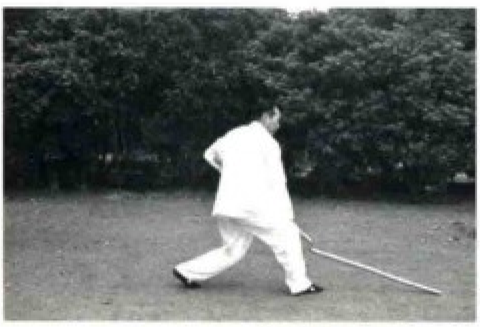


图 4-93　鹰翻式 3



图 4-94　虎扑式 1



图 4-95　虎扑式 2

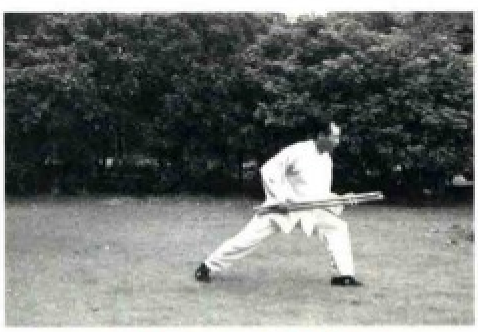


图 4-96　虎扑式 3

三、手扫棍简解

（一）拳谱

六合双棍势无形，如鬼附身神见愁。
插花问柳上扫棍，古树盘根下击棍。
虎势摆尾左右扫，双棍齐发上下击。
偌人习得奇棍法，六合门中一技绝。

（二）部分动作图照

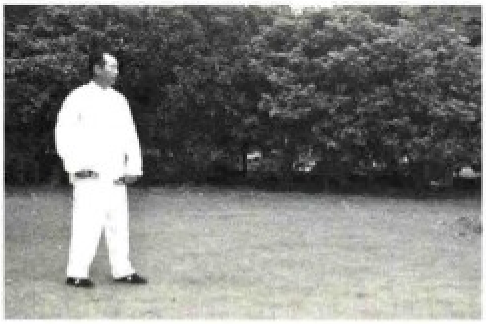


图 4-97　梢棍藏式袖中抽



图 4-98　二节盘棍左分式



图 4-99　二节盘棍右式分



图 4-100　二节盘棍前分式



图 4-101　二节盘棍后分式



图 4-102　双棍双头右击式



图 4-103 双棍双头左击式



图 4-104 双棍封闭式



图 4-105 梢棍右击式



图 4-106 梢棍左击式



图 4-107 梢棍法劫式

第五章

心意六合拳述真

心意六合拳内功劲法修炼论绎

第一节　释译以武入道

内家拳为善养浩然内气的拳术，它是向里面修炼，往身体里面求东西，将人体内沉睡的隐藏能量挖掘出来，极大地开发人体的潜能。最初积蓄纯任自然的真意气，与丹田元气相交，自无而有，有而若无，修炼至满足之时，中立而不倚，和而不流，无形无形，内中浩然之气，若实若虚，犹如老子云："绵绵若存"，其中拳术之道与丹道还虚之理相同，如丹书云："以凡人之呼吸，寻真人之呼吸"，故修炼心意六合拳之人，不能只用后天血气之力，而要知道人的先天真阳之气，注重修炼神、气，使人体散乱于外的神气，返还于内，正气复初。它与佛家讲"明心见性"的修持与道家讲"天人合一"的修炼，实为异曲同源之理。通过修炼心意六合拳，找回真性、真我，才不会被欲望和物质享受所迷，与自然和道越来越背离，最后完全迷失了真我。而能真正理解"凡人遇物境为己境，觉者化己境为物境"的修炼者，能与自然相合一、相感应，行使自然的力量，最终达到"以武入道"。心意六合拳是极其深奥的拳术，明白了修炼的道理，其拳就是一种道学，可以为我们开启一条通向道的大门。而练武、练气、练灵，其实就是微妙神奇的内证旅程。

内家拳是科学的、简洁的、健身的、实战的和超越个体的；心意六合拳是内家拳的巅峰，既极其简单又极其深奥，里面的东西可以说浩瀚无垠。心意六合拳是拳功一体的内家拳，它是对人体内在潜能奥秘的探究由武入道，是要通过练武彻底了解身体的潜能，透过有形的小我看到无垠的大我。武道家们修炼到"空"的境界以后，就不是修炼纯粹的武学了，而是对大道的无垠探究。所谓"空法"是一个内在的境界，和"禅的顿悟"与"道家的天人合一"皆是一脉相承的。心意六合拳按照一定的修炼方法，可以达到"空"的境界。但很难用语言来描述这个"空"的境界，就好比有着猎豹奔跑速度的人，看常人的奔跑，那种对速度的感觉跟常人是不一样的。修炼到一定时候，对于出拳速度的感知就类似这样，看到的、感知到的与常人和一般的习武者是不一样的；而对于"灵"的境界，先师讲这一层境界是需要天赋与灵性，再加之刻苦修炼，方能达到。以前修炼其拳的

人至多修炼到“空”的境界，修炼到“灵”的境界之人极其少。

心意六合拳修炼到“空”的境界，跟佛家的“空”是一致的。而练拳在佛教里只是很小的一部分，如同出“神通”一样，佛家里不识字的“六祖慧能”，就是出了“神通”的人。佛家、道家都有各自的修炼方法，最后都是修心，但方法不同，一些东西可以借鉴，但不能迷失自我。以武人道，不是虚言，而是真实的过程。正所谓“一层功夫、一层境界，一层境界、一层体会”，修炼到不同的阶段，会出现不同的时空能量信号，没到那个程度，不要胡乱猜测，也不要武断否定。所以，人道之人就算不能动了，只讲拳道照样可以引导武艺质变。“人道”以后对“道”的领悟，并非看书得来，而是由修炼拳艺人道，“道”就是大能，生命就是灵性的神妙能量运动，像佛家所说的“身外有物”一样。一个人道之人是可以接收到世间不同时空的能量信号的；太极生两仪以后，便有阴阳相生，生出一层层无穷无尽的空间和境界，而这些空间境界是不一样的，一切都有法则，也是说一切都是道，一切也都得符合道，这样才能道道相通。而现代的科学，也得符合人类这一层的道。人类的共性就是相信，所谓的“眼见为实”，其实人的肉眼除了可以看到极其狭小的七种可见光外，而各种射线、电磁波、信号等看不见的也确实是存在的。读书绘画各种技艺，都可以人道，但是以武人道是最便捷之法门。

先师授拳，一直将此拳以道学相授，所以会滔滔不绝地讲道理和拳理。因为人“道”以后，会对世间的事物有不同的理解和认识，在修炼过程中也会产生各种神奇的现象。修炼到“空”的武境以后，就会理解“一节一气和浑圆一气”。而说到内气、丹田、天地人之道、灵性修炼等内在的境界，是要通过身体印证才能知道的，进入那个灵觉神妙的状态，所感知到的很多东西，与平常不一样，也有“别有洞天”之说。没有修炼到一定的境界，很多人无法理解，也很难用现代科学去解释；就是修炼到了，也很难用文字描述，就好像“佛不可说，道不可言”一样。修炼到“空”的境界，身体的内气充盈，随之会出现，所谓“活的铁布衫”，就是靠自身的强大内气。真传的心意六合拳极其凶狠毒辣，修炼到一定的阶段，就必须把内气中的杀气降下来，用祥和的心去修炼中和，人就会变得很平和了。一般的练武者会竭尽全力把杀气练上去，搞得“凶神恶煞”，容易走火人魔、危害社会，这也就是过去门规森严、传承极度保守的一个主要原因。

心意六合拳修炼过程中，极其强调的“撑筋拔骨”，这与拳谱云“四梢齐，内劲无不出焉”是一脉相承的，就是要将人体内的最佳发劲形态整合出来。而在修炼每一招的时候，内在的意念关注所

在，就是所谓的“机密”了，这些是修炼过程中的要点。如果不讲内在的意念关注所在（意劲），不练撑筋拔骨，那就不会是高效的修炼法。心意六合拳修炼成后，身体就会“浑圆一气”，一触即发，身体的每个部分都能成为攻击的武器。心意六合拳和太极拳都追求与道合真，最后的境界都是无形无相的太极境界。《易经》云“一阴一阳之谓道”，而心意六合拳以“阴阳为母”说明拳法变化无穷之理，可以说道就是太极。所以心意六合拳的修炼是将阴阳高度中合为一体的，不能割裂了阴阳谈拳道，正所谓“拳不是拳，所以才是拳”，是拳的入道“状态”。修炼要达到言行合一、随心所欲的境界，即是佛家禅修与道家修炼的境界，也是心意六合拳的境界。

《心意六合拳拳谱》云“灵劲上身地翻天”，人体是一个神奇的生命灵体，如果灵劲上身，人体内在很多潜藏的本能都会显现出来，这是很高的境界，但不是可望而不可及的。心意六合拳的修炼就是由“一”入手，最后再归“一”入“空”。如果悟透了“一”，一万也就不难。如果不悟那个“一”，一万也及不上“一”，老子说：“得其一而万事毕”。《论语》云：“一以贯之”。拳术得其“内外如一”，用之于敌人，则能刚能柔，飞腾变化，亦能“无可无不可也”。人是一个整体，而心意六合拳修炼的就是一个整体，就是为了将这个整体的所有潜能都发挥出来达到质变，所以“一”就是最后的修炼成果。理解了“道生一”，“一入道”的道理，就可以更好地“以武入道”，“以武入道”之后，还有不同的“道行”，以后的阶段要靠自己逐渐修悟的，正所谓“功夫无息法自修”。

第二节　武心载道之秘

古人云：“天得一以清，地得一以宁，人得一以灵，得其一而万事毕。”如果悟透了“那个一”之理，入道也就不难了，正所谓“万变不离其宗”，其中拳术之道，与儒家、释家、道家三家的“诚中、虚中、空中”之理相合。修炼前，要静心凝神，进入轻灵宁静的心态，修炼时要心平、气和、神凝，力求达到心机通畅、心息相依，用时可以通过“惊起四梢、撑筋拔骨”，将内心的不良情绪排泄出去。而很多人以为，修炼时要有杀气腾腾的气势，这个理解是非常片面的，心

意六合拳的厉害不是看起来厉害，而是内在的驱动力机制厉害。如果总是满含愤怒地去修炼，那就会走火入魔。

先师特别强调每个拳架中内在意念的关注（所谓意劲），讲的是在发劲的时候，内在的意念关注所在。真传心意六合拳的修炼法，是不关注拳架的攻击性目的的，而是全神贯注地修炼“内劲、内气”。在练一个动作的拳架时，完全不想拳架的技击目的，而是探究在修炼此拳架时，内劲的内在感觉是怎样的，有没有通过这把劲，将具有内在攻击潜能完全彻底发挥出来。心意六合拳是稀有的拳功一体的拳法，它对内劲的修炼直截了当——通过身体内部的高强度的对拔争力来产生内劲。所有的动作都是在“神、气”的作用下，身体内部的运动，修炼的核心就是内功，不可能在很短的时间内练成，但那个感觉可以体会到。

“心法”是很奥妙的东西，只能意会，难以言传，只能描述一个大概。修炼的时候，不管具体的技击用法，只要把内在的意劲抓住，一动就是一动，全神贯注实实在在。内家拳是个精细的粗活，是要动脑子猛练的。心意六合拳的一个练功原则是把身上隐含的劲拔出来。不同的师傅教不同的用劲方法，但最好的师傅是教人如何在瞬间将全部的劲爆发出来。心意六合拳走的是极刚后极柔的道路，要求做到“一涨劲，全身如铁；一缩劲，全身似棉”。要做到那个“缩涨”字诀，就是全身筋脉在瞬间产生强烈的振颤，所谓“浑身无处不弹簧”，“每一动都要惊起四梢”就是修炼时的要求，和拳谱讲的“四梢齐，内劲无不出焉”是一脉相承的，它贯穿于每招每式之中，怎么修炼交手时就怎么用。修炼内功，初级阶段时要体会撑筋拔骨、怒发冲冠、咬劲、肉鼓。每一个动作，身手脚齐到，意在丹田，做到撑筋拔骨，含胸拔背。每一招劲都要“凝含住”、形到位、四梢到位、发力要透到四梢。练功要将内劲打透到指尖，但不要打出去，到位后，脚下一个猛刹车“咔”，同时配合咬劲，慢慢就出功夫了。其实真传一句话，发劲时不要抖，也不打出体，要达梢节，而“把把不离鹰捉”就是指劲透指梢的意思，在初级阶段修炼时，要注意身形动作要不偏不倚，躯干与四肢要上下呼应，内外一体，只有外面形式中正顺达，内中神意气才能中和。修炼到高级阶段时，修炼的功架不变，四肢与躯干外形，都不用拙力，整个身躯皆要用内在的自然力，关键在于积蓄“神意”，外形动作皆以“神意”运用，朝夕修炼，功用已久，自会感觉身体气力似乎若有若无，若实若虚，伸缩往来飞腾变化，无所不能，逐渐进入“拳无拳，意无意，无我无他，无形无形”的境界，进而神化不测之妙道可以得也。

心意六合拳练拳和练功是一体的，而功架不在大小，而在是否六合。其实功架千千万，关键在于要明白内在的东西，如果不懂内在，功架是没有用的。每个功架都要劲气发于四梢，拳谱云“四梢齐，内劲无不出焉。”对初学者而言，“惊起四梢与四梢齐”和“锻炼中节”就是心意六合拳最关注的秘密。拳谱云“所谓内劲就是丹田劲，丹田是全身的中心，也是内劲的发源之所”，所以，心意六合拳的修炼要“势势不离丹田”。一开始会较慢，待丹田和身体各部贯通连接好以后，反应就会快到无法想象的地步，一切动作都是丹田的自然本能反应。初学者，要谨记以腰发劲，久而久之，自会丹田气足，然后可以做到以丹田发劲。

心意六合拳是性命双修的拳学，修于内，发于外，修炼到一定的境界，会出现真正的柔练，是刚极以后身体自然的转化，是身体本身出现柔劲了，才能按照这种柔劲去练，而这种柔练模仿是不能体会的。心意六合拳从开始修炼到后期的内气鼓荡，有一个渐进的过程，不可能一步到位的。如果不懂心法，刚开始修炼会有僵硬的感觉，但按照一定的心法坚持修炼，浑身自然会产生脱胎换骨的变化。修炼到一定阶段，身体内部达到通顺的状态了，所谓的“松”才会出现，它是结果而不是手段。心意六合拳修炼到高级境界，会出现“一节一气”，就是打通“脊椎与四肢”之间的整体连接，使得身体犹如一根老藤条，每一招均能将全身的内劲拔出来。将全身的内劲都修炼出来以后，身体可以随意自如，正如拳谱云“拳无拳意无意，无意之中有真意”。逐渐修炼，会出现“一节一气”，就是忘掉三节，以全身一节一气来练，它和三节、四梢没有矛盾，拳谱云“手脚齐到方为真”和这个“一节一气”是一脉相承的，这时整个人体就变成只有一节，却能随意变化，并且修炼到每一招劲全身是拳，处处可以伤人，人体整个形态就是人形的高压气球，处处鼓荡弹震，任何一个攻击点碰到身上，均感受到强大的撞击感，这是浑圆劲的功态。很多拳术拼命发劲，一味地练发劲，发劲到顶峰了就以为是成就了高级的功夫，其实只能是一般习武中的高手，无法成就武坛神手。而心意六合拳是拳功一体，所以练拳就是练功，也就是练气，所有的内气的奥秘都在丹田之中。只有丹田坚固，内气充盈，方可发出真正的内劲。心意六合拳被称为“气在拳中，拳在气中”，能体悟出其中的道理，才是真正的修炼内家拳。

修炼心意六合拳，要循序渐进，慢慢积累，切不可操之过急。真正心意六合拳秘传修炼是不苦的，即使修炼到浑身上下酸痛，也依旧心花怒放，不会苦不堪言，而是有一种恋爱般甜蜜的感觉。

第三节　武道合真之本

纵观中华武术，诸武百家，门派颇多，形式各不相同，运用各异，毕生不能穷尽其数，历世不能尽其法。然归根寻宗，始出同源，内家拳皆是以虚无而始，以虚无而终，功夫所至，妙用无穷！心意六合拳的修炼就好像是从小学读到大学，只要你按照每一阶段的教程要求，就可以读完大学。要想更上一层楼，可以追求硕士、博士学位，只要按照特定的修炼心法，就可以达成至高武境。心意六合拳是拳功一体的，修炼拳架的目的就是挖掘自身隐含的劲道。通过每一招修炼，把身体内部内隐的各部位劲道发掘出来，然后再将那些劲道合一，而那个最后的合一就是整体的质变，即可成就武坛神手，故拳谱云“学拳容易得艺难，灵劲上身天地翻。六合相聚人难躲，遇敌好似弓断弦。精养灵根气养神，心意六合是根本，丹田养成千日宝，万两黄金不与人”。下面就简单讲述入门初学的基本修炼内容及修炼的五大阶段：

入门初学，起势（抽丹田）、筑丹田、鸡步（走丹田）、揉丹田、收势（折丹田）和心意六合拳老四篇（鸡扑食、鸡形单展翅、鹞子入林、熊调膀）。

起势（抽丹田）就是熊出洞。熊出洞的丹田劲主要是原位缩涨的味道，动作幅度很小，却可以用出全身的劲来。起势动作包含了内劲拳法的基本要素，这个动作不管到哪里都可以练，这就是分分秒秒可练拳的真义。而抽丹田是斜角对拔，劲道贯穿所有的内脏，对内脏有很好的按摩作用。

筑丹田，这是一个动态的功法。两手抱球时前腿提膝，后腿屈膝，然后前腿向前迈步成大弓步，双手同时在腹前下压，在下压的同时，头颈顶起。其要点是先提膝抱球，接着前腿向前落步，整个过程犹如打桩。此动作可以周而复始，根据自己的身体情况，量力而行。这个动作很容易模仿，但没有老师引导，也是很难修炼的，看似简单，其实是既高级又细腻、复杂的动作。

鸡步（走丹田），是心意六合拳入门及以后修炼的重中之重。先师说，走鸡步时人的整体形态是球形的形态。人体双膀的弧形变化，

下肢的鸡步提膝，中后部的丹田为球形的动力源泉，而中间形成空的形态，这就是心意六合拳中所谓的“金刚空心太极球”，也是其动力形态。心意六合拳身法的奥秘主要在鸡步里面，而鸡步能较好地修炼丹田，拳谱云“步步不离鸡腿”，也强调了所有的攻击都以鸡步为核心。鸡步要求高抬腿、提膝、迈大步。这个鸡步较难走，需要修炼者坚持，才会走出非凡的效果。鸡步转身其实是心意六合拳身法的关键，要修炼到动作不经大脑考虑方可。修炼鸡步的关键，注意一膝落的同时另一膝迅速提起，两膝好似互相追打，每一跨步都要步幅大，看起来好像既有腾空又有制空的感觉，带有强大的腾跃气势。心意六合拳的身法离不开鸡步，所以鸡步是极其重要的。鸡步的修炼，很难用文字表述清楚，修炼者应细心体悟。

揉丹田，动作很简单，是两腿半马步或马步站立，以丹田为中心，左手从右胯开始，将丹田拉到左胯以上左软肋以下。同时要蹬右腿展右胯，这时展右胯和抽左肩是协调一致的，接着右手再从左胯开始，将丹田拉到右胯以上右软肋以下。同时要蹬左腿展左胯，这时展左胯和抽右肩是协调一致的。要做到揉而不松、紧而不僵、刚柔相济。次数根据身体情况，量力而行。做揉丹田时，手上要含着劲，慢慢就会感觉手上的能量与丹田之间有着紧密的联系，如果懂了揉丹田的奥妙，就会体会到内脏按摩的神奇健身效果。

收势（折丹田），又叫鹰捉收势。从转身挑领，接双手捧意，再接跨步鹰捉，到放松呼吸三次结束。左脚在前，左手上举护脸，右手下插于腹前，后转身成挑领式时。左手下压丹田处，左肩稍前，右手掌心向前，左肩与上挑形成合力。捧意时手高不过眉，最后鹰捉下行，曲断中节，吐气，发“咦”声。然后双足分开成弓步，双手前后扶于左腿膝盖内侧。心意六合拳极其强调收势，里面有折丹田的功法。先师说，从内气的角度讲，收势不好前面的拳就白练了。心意六合拳任何动作修炼完都要收势，收势时要发“咦”声来收敛内气。

很多的心意六合拳流派讲老三篇，先师心意六合拳却讲老四篇：鸡扑食、鸡形单展翅、鹞子入林、熊调膀。这老四篇关键在丹田，熊调膀是横转捧丹田，鸡扑食是开丹田，鸡形单展翅是由前向下向后再向上向前，弧形摇旋丹田，而鹞子入林是由上向后向下再向前的弧形轨迹。根据阴阳对应的原理，熊调膀与鸡扑食，鸡形单展翅与鹞子入林在修炼丹田上是阴阳相合的，在修炼过程中要体会在“神意”的作用下的“筋紧肉松”。而有些拳师传出很多心意六合拳套路，其实是为了满足教拳市场的需要而演变出来的。其实，心意六合拳的最高境界是“打拳不见形，见形不为能”，最后一切都要归一，

一就是十形合一，不是具体的姿势，而是一种高级境界。

心意六合拳的身法主要通过十字步、蛇形、猴形、龙形、鹞子入林来达成，其实还有鸡步、猴缩蹲、龙折身、飞九宫步等，最后身法能达到“神变”的至高武境。心意六合拳的十字步练法，就是非常直截了当的身法训练。所谓十字步，就是将任何一把劲都能在前后左右四个方向随意击出。“前面就是后面，后面就是前面，也可以说永远没有后面”。心意六合拳最简单的身法就是十字步训练，门内身法的不传之秘在鹞子入林和龙形里面。到最后，十大真形每一形里的每一招，在四个方位随意转换，变化组合可以说是无穷尽的，每个动作都是和身法结合的。龙调膀是心意六合拳身法的核心要素之一，在心意六合拳修炼中极为重要。所谓身法是内功变化的自然结果，理解了内劲内功，一动就出身法。心意六合拳的身法看起来像外家功，而劲法其实是内家功。

心意六合拳修炼内劲有辅助练习的地上功法（如下图）。



图 5-1　鹰翻



图 5-2　鹰起

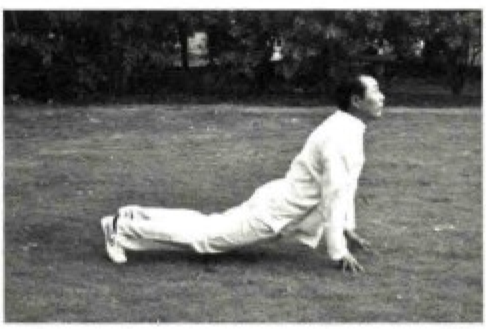


图 5-3　龙窜



图 5-4　虎坐

心意六合拳修炼到内气充盈的时候，会感觉浑身像长了一层厚厚的牛皮，有戴盔甲护套之感，浑身的任何一个部位都具备了抗击打与攻击的能力。由于内气充盈，会有一种想与外物碰撞的冲动，此时可进入排打的阶段。在排打阶段可以两人之间进行头、肩、肘、手、胯、膝、足等部位的排打（如下图）。



图 5-5　手臂靠



图 5-6　肩靠



图 5-7　胸靠



图 5-8　腹靠(1)



图 5-9　腹靠(2)



图 5-10　腹靠(3)

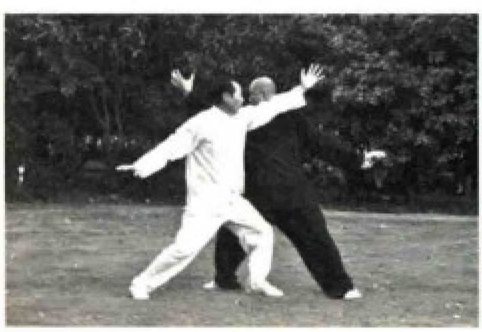
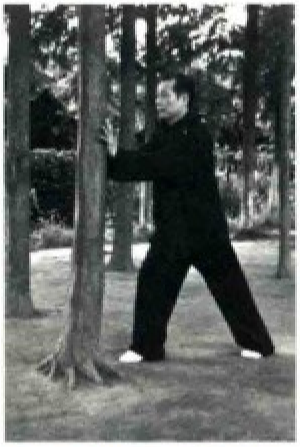


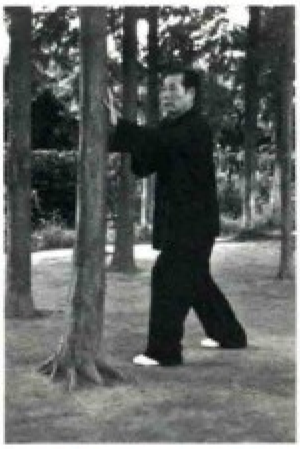
图 5-11　胯靠

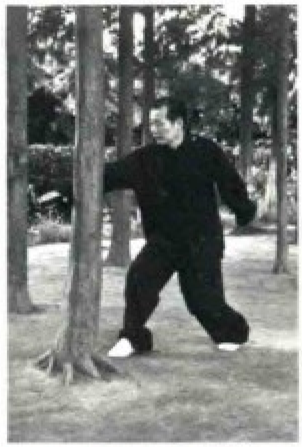


图 5-12　后背靠

也可以通过身法的随意运动在树林里进行撞树排打修炼，但初学者不可盲目乱练，不然有损身体健康，因为这是内气充盈的高级修炼功夫（如下图）。


图 5-13　单把功


图 5-14　双把功


图 5-15　排臂功（1）

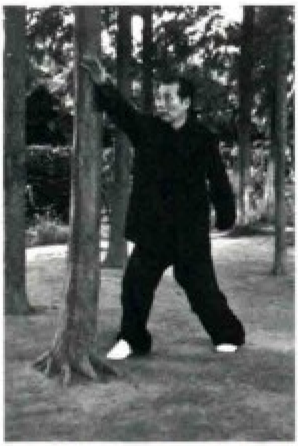
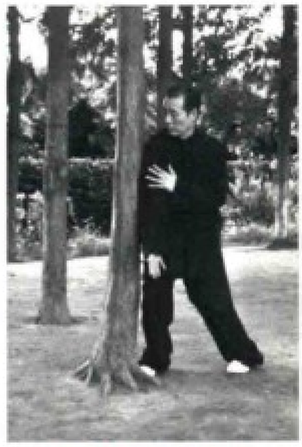

图 5-16　排臂功（2）


图 5-17　排肘功


图 5-18　排肩功

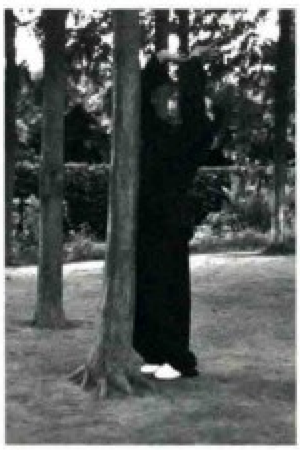
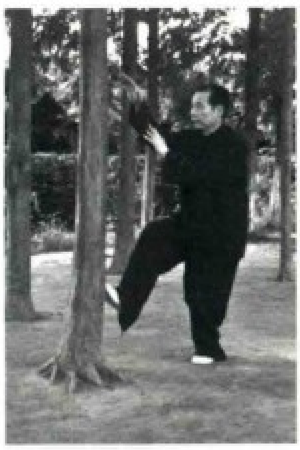

图 5-19　排腹功


图 5-20　排胯功


图 5-21　排足功

先师继承了杨殿卿先生的全盘功夫，修炼过程中时刻要求“把把不离丹田”，以积蓄“意气”为根本，而真传心意六合拳门内，所谓“活的铁布衫”就是仰仗自身内气，它的修炼必须经过与身法结合起

来的排打过程。到了这个高级阶段，与敌比较之时，伸缩往来飞腾变化，犹入无人之境，因敌成势，无所不能，再往上修炼方可进入圣域，达到与道合真之境。心意六合拳拳谱云“灵劲上身地翻天”，如果灵劲上身，人内在潜藏的很多本能都会显现出来。老师讲“打拳不见形，见形不为能”，随便一伸手，也不知是什么形态，这一伸手里包含了你的全部武功，浑身无处不圆。这是很高的境界，但不是可望而不可及的。在修炼过程中，要通过“虎豹雷音”的修炼，来印证自己的内功。心意六合拳在收势时发的“咦”声，其本质是提醒练功者，从“咦”声中了解自己内功的深浅，因“咦”声是通过曲断中节，挤压丹田发出的内功印证声。

心意六合的修炼好比每天往储蓄罐里存上几个硬币一样，虽然慢，但每步都实在。只要每天练，即使十几分钟或几十分钟，久而久之，身体就会产生奇妙的变化，内劲自然会上身，几年下来也会有所小成。心意六合拳是从练纯刚入手的，就是武火（好比是大火）入手修炼的。刚开始，有人身体内部会不适应武火修炼，出现酸胀或损伤情况。这时可以改为文火（好比是小火），但不能熄火，就好像烧火炉一样，一旦熄火了，再重新燃起来又需要一段时间。经过一段时间的文火修炼，等身体感觉强壮以后，再回到武火的修炼。等到身体又不适应时，再转为文火修炼。这种文火和武火的有节奏转换修炼，是基于对自己身体的感知，千万不能不顾身体蛮练。这样经过几年的文火武火交替的火候修炼，身体会有脱胎换骨的感觉，因为身体隐藏的潜能被激发出来了，而内功也随之出现，并伴随着充盈的内气。所谓功到自然成，就是说一旦内功修炼出来，你的技击能力也会水到渠成，出手即有石破天惊之憾人气势。目前流传的心意六合拳均讲三节、四梢、六艺、六合、九节、十形合一等的修炼，而先师开始便从不同的方位修炼内功讲授，下面就是先师的心意六合拳修炼的六大修炼阶段。

修炼的第一阶段：从每一形的修炼到十形合一。刚开始把每一招都做到位，要求惊起四梢、撑筋拔骨、四梢齐，每一招的内劲都要清楚。心意六合拳修炼就是把人体不同方位的潜能完全挖掘出来。在修炼一个形时，其实是按照这个形来修炼人体某个方位的潜能。心意六合拳又称为十大真形，等到人体内部隐含的所有内劲，通过不同的形都修炼出来时，那个形就不存在了，正所谓“出手不见形，见形不为能”。

修炼的第二阶段：主要修炼的是“连环一气”，其目的是练气机在体内的起承转接。世面上心意六合拳动作套路练的基本都是招式

的转接变化，其实真谛不在招式，而在内气，要求是一口气完成内在的气机转换承接。所以，"连环一气"的修炼是极其高级的极限武学。

修炼的第三阶段：修炼劲的分解，要求左右手分别打不同的招式，每一招式之间都是不同形的随意组合变化。这个随意组合是要求身体，在不经过大脑的情况下自动发生的，此阶段的修炼较难。

修炼的第四阶段：修炼劲的连发，就是让劲的分解过程向前连贯演变。此阶段的修炼很难，要求随着心意自然发生，不能事先想好了机械地演练出来，因为修炼是要回先天，意识不能经过大脑。

修炼的第五阶段：外形动作不变，纯粹修炼"心意"，完全用心意导引内气，完成拳架的内劲和气机转换运行。通过纯"心意"的修炼，使之内外合一，先后天合而为一，尽其性命，浑然天理，形神俱妙，最后，达到心意六合拳"无形无相"的至高武境。

修炼的第六阶段：此阶段称为"灵"的阶段，先师讲这一阶段的修炼是需要天赋与灵性的，极其少的修炼者会修炼到"至虚"之境界，可以说是"凤毛麟角"。先师讲修炼至此阶段之人，是有天赋与灵性者，其修炼之道自会通晓，无法用言语和文字描述。

这六个修炼阶段，可以一步步引导你走向武道的大门，望修炼者细心体悟。修炼心意六合拳贵在"道法自然"，最后心境要达到"无问可问，不问而问，问而无问"的境界，它的修炼与修禅、修道是殊途同归的，最后的"法"都是空的。在修炼过程中"心法"是很奥妙的东西，很难通过语言文字表达清楚，只能描述出一个大纲，具体的还需要明师引导，自身用心体悟。

第六章

心意六合拳述真

心意六合拳内功修炼摘录

心意六合拳述真

儒家之讲涵养，佛家之讲修持，道家之讲修炼，武家之讲锻炼，这都是“转化”功夫。功夫所至，妙用无穷，才情随之变化，气质随之变化，心性随之变化，神意随之变化，顺逆与利害亦随之变化，甚至可以化腐朽为神奇！中华民族文化源远流长，而作为民族文化中的武术文化，更是光彩夺目，极其惹人向往，故古人创内家拳术，使人潜心玩味，以思其理，以合其道，自可以得拳中之妙道，复其本来之性体，延年益寿，与道合真。

现今社会上习武者每每谈及内功，不仅皆感到神秘，而且是众说纷纭，各门各派各执己见，本章简单介绍一些流传于世面的内功修炼方法，作为了解。

第一节　内功修炼四卷

山左榔琊王南溪注解
海右珠山宗景房参阅

原跋　此书得自清初，总宪王公得于水底石函之中，上卷书名《剑丹》，下卷名《内功》。百年之后南溪子悟透，方知是宝，传知已宗景房。学者用之，必须从内功起手纳卦次之，神运又次之，地龙收功，久而久之无敌于天下矣。

内功经　卷一

内功之传，脉络甚真。不知脉络，勉强用之，则无益而有损；前任后督，气行滚滚，井池双穴，发劲循循，千变万化，不离乎本，得其奥妙，方叹无垠。

任脉起于承浆，直下至阴前高骨；督脉起于尻尾，直上由脊背过泥丸，下印堂，至人中而止。井者，肩井穴也，肩头分中即然；池者，曲池穴也，肘头分中即然，此周身发劲之所也。龟尾升气，丹田炼神，气下与海，光聚天心。从尾骨尽处用力向上翻起，真气自然上升矣。脐下一寸二分，丹田穴也，用功时，存元神于此处耳。

小腹正中为气海，额上正中为天心，气充于内，形光于外也。

既明脉络，次观格式。格式者，入门一定之规也，不明此，即脉络亦空谈耳。

头正而起，肩平而顺，胸出而闭，背平而正。正头、起项、壮面、神顺、肩活、胸出背自平，身微有收敛之形，此式中之真窍也。

足坚而稳，膝屈而伸，裆深而藏，胁开而张；足既动，膝用力，前阴缩，两胁开。气调而匀，劲松而紧；出气莫令耳闻，劲必先松而后紧，缓缓行之，久久功成。先吸后呼，一出一入，先提后下，一升一伏，内收丹田，气之归缩。吸入呼出，勿使有声。提者，吸气之时，存想真气上升至顶也；下者，真气降归于丹田也；伏者，觉周身之气渐小，坠于丹田，龙蛰虎卧潜伏也。

下收谷道，上提玉楼，或立或坐，吸气于喉，以意送下，渐之底收。收着，慎气泄也，提玉楼者，耳后高骨也。使气往来无阻碍，不拘坐立，气自喉者，以肺摄心也，气虽聚于丹田，存想沉至底方妙。

升有升路，胁骨齐举；降有降所，气吞俞口。气升于两胁，骨缝极力开张，向上举之，自然得窍。降时必自俞口，以透入前心，方得真路。

既明气窍再详劲诀。

曰：通，劲之顺也。曰：透，骨之速也。通透往来无阻也，伸劲拔力以和缓，柔软之意。

曰：穿，劲之连也。曰：贴，劲之络也。穿贴横竖连络也，伸劲拔力以刚坚，凝结之意。

曰：松，劲之渔。曰：捍，劲之萃。

松渔者，柔之极也，养精蓄锐之意；捍萃者，刚之极也，气血结聚之谓。松如绳之系，悍如水之清。

曰：合劲之一，曰：坚劲之转。合者，合周身之一也；坚者，横竖斜缠之谓也。

按肩以练步，逼臀以坚膝，圆裆以坚胯，提胸以下腰。按肩者，将肩井穴劲，沉至涌泉；逼臀者，两臀极力贴住也；圆裆者，内向外极力挣横也；提胸者，起前胸也。

提颏以正项，贴背以转斗，松肩以出劲。两背骨用力贴住，觉其

劲自脐下而出，自六腑穴向外，转至斗骨而回。劲之时，将肩井穴软意松开，自无碍矣。

曰横劲，曰竖劲，变之分明，横以济竖，竖以横用。竖者，肩至足底；横者，两背手也。以身说，则竖者自腋至二肩穴；横者，自六腑转于斗骨背也。自裆至足底，自膝至于臀，以腿而言之也。

五气朝元，周而复始。四支元首，收纳甚妙。吸气纳于丹田，升真气于头，复至俞口，降于丹田。一运真气，自裆下于足底，复上自外跨升于丹田。二运真气自背骨膊里出手，复自六腑，转于丹田，一升一降，一下一起，一出一入，并行不悖，周流不息，久久用之，妙处参悟甚多。

练神练气，返本还元，天地交泰，水升火降，头足上下，交接如神；静升光芒，动则飞腾，气胜形随，意劲神同。神帅气，气帅形，形随气腾。

以上劲诀既详，下言调气之方。

每日清晨，静坐盘膝，闭目钳口，细调呼吸，一出一入，皆从鼻孔。而少时气定，遂吸气一口，须默想真气自涌泉发出，升于两胁，自两胁升于前胸，自前胸升于耳后，渐升于泥丸；降气时，须默想真气由泥丸至印堂，降至鼻，鼻至喉，喉至脊背，脊背透至前心，前心沉至丹田，丹田气足，自能复从尾闾，达于夹脊，上升泥丸，周而复始，从乎天地，循环之理也。

纳卦经　卷二

乾　　坤

头项效法乎乾，取其刚健纯粹。

足膝效法乎坤，取其镇静厚载。

凡一出手，先视虎口穴。前颏用力，正平提起；后夹脊用力塌下，真气来时，直达提气穴，着力提住，由百会穴转过昆仑，下明堂，贯两目，其气欲鼻孔泄时，即更吸入丹田，两耳下各三寸六分，谓之项眼穴，用力向下截住，合周身全局，用之久，自知其妙也。凡一用步，两外虎眼极力向内，两内虎眼极力向外，委中大筋竭力要直，两盖骨复竭力要曲，四面相交，合周身之力向外一扭，涌泉之气，自能从中透出矣。

巽　兑

若夫肩背宜于松活，是乃巽顺之意，裆胯要宜靠紧，须玩兑泽之情。

塌肩井穴，须将肩顶骨正直下与比肩骨相合，曲池穴，比肩顶骨略低半寸，手腕直与肩齐，背骨遂极力贴住，却是竖劲，不是横劲，以竖则实，以横则虚。下肩井穴，自背底骨直至足底，故谓竖。右背则将左背之劲，自骨底以意透于右背，直送二记扇门穴，故谓横。两劲并用而不乱，元气方能升降如意，而巽顺之意得矣。裆胯要圆而紧，气正直上行，不可前出，不可后掀，两胯分前后，前胯用力向前，后胯用力向下，涌泉来，时向上甚大，两胯极力按之阴阳两窍用力收住，总以骨缝口相兑，外阴、内阳，忽忽相吞并为主。

艮　震

艮象曰：时行则行，时止则止，其义深哉。

胸欲竦起，艮山相似，肋有呼吸，震动莫疑，肋者协也，鱼鳃也。

胸虽出而不高，肋虽闭而不束，虽张而不开，此中玄妙，难以口授。用力须以意出，以气胜、以神足。则为合式，非出骨内劲也。用肋一气呼吸为开闭，以手之出为开闭，以身之纵横为开闭。步高劲在于足，中步劲在于肋，下步劲在于背，自然理也。

坎　离

坎离之卦，乃身内之义也，可以意会，不可以言传。心肾为水火之象，水宜升，火宜降。

两相既济，水火相交，真气乃萃，精神渐长，聪明且开，岂但劲乎？是以善于拳者，心讲劲养气，调水火。此一定不易之理也。用功时，塌井穴，提胸肋，反龟尾，皆欲肾气上交与心也，须以意导之。下气聚劲，练步，皆欲心气下达于肾也，亦须以意导也。

神运经　卷三

总诀四章

练形而能坚，练精而能实，练气而能壮，练神而能飞。固形气，以为纵横之本；萃精神，以为飞腾之基。故形气胜，能纵横；精神敛，能飞腾。

右第一章　言神运之体

先明进退之势，复究动静之根，进先伏而后起，退方一合而即动。以静为本，故身虽疾，而心自暇，静之妙，当明内外呼吸之间。纵横者，劲之横竖；飞腾者，气之深微。

右第二章　言神运之式

击敌者，有用形、用气、用神之迟速；被攻者，有仆也、怯也、索也之深浅。以形击形，自到后而乃胜；以气击气，手方动，而不谓；以神击神，身未动，而得人。形受形攻，形伤而仆于地；气受气攻，气伤而怯于心；神受神攻，神伤，而索于胆。

右第三章　言神运之用

纵横者，胁中开合之式；飞腾者，丹田呼吸之间。进退随手之出入，来去任气之自然。气欲露而神欲敛，身宜稳而步宜坚，既不失之于轻，复不失之于动。探如鹰隼之飞，疾若虎豹之强。

右第四章　合言体用之意

山不汗则崩，木无根则倒，水无源则涸，功夫亦然。学者欲用神运经，必先内功、纳卦、十二大劲，周身全局方可学此。否则不惟无益，而且有损。凡用此功，必须骑马式，稳住周身全局，一呼则纵，一吸则回。纵时两足齐起，回时两足齐落，此法永不可易。然用劲，又因敌布阵，当有高低、上下、远近、迟速、虚实、大小、变化不一。刚柔动静之间，成败得失之机，在是焉。欲善用劲，须动步不动心，动身不动气，心静而步坚，气静而身稳，由静而精，自得飞腾变化矣。盖知静之为静，静亦动也；知动之为动，动亦静也。是以善于神运者，神缓而眼疾，心缓而手疾，气缓而步疾。盖因外疾而内缓，外柔而内刚，知体用之妙也。所贵者，以柔用刚，方是真刚，以柔用疾，方是真疾，此中定静妙奥之用，得之于象外，非可以形迹求也，学者务要深祥参究，久而久之，神运之法自能悟其妙理。

神运既明，请再言内功十二大力法。

一曰底练稳步如山，　　二曰坚膝屈直似柱，
三曰裆胯内外凑齐，　　四曰胸背刚柔相济，
五曰头颅正侧撞敌，　　六曰三门坚肩贴背，
七曰二门横竖用肘，　　八曰穿骨破彼之劲，
九曰坚骨封彼之下，　　十曰内掠敌彼之里，

十一曰外格敌之外，　　　　　　十二曰撩攻上下内外如一矣。

卷四

地龙经

地龙真经，利在底攻；强固精明，伸可成曲，住亦能行；曲如伏虎，伸比腾龙；行住无踪，伸曲潜踪；身坚似铁，法密如龙；翻猛虎豹，转疾隼鹰；倒分前后，左右分明；门有变化，法无定形；前攻用手，二三门同；后攻用足，踵膝通攻；远则追击，近则接迎；大胯着地，侧身局成；仰倒若坐，尻尾单凭；高低任意，远近纵横。

第二节　内功十三段

宝鼎（宝显廷）

宝鼎，字显廷（1865—1942），回族，原籍陕西西安市小昆园，得心意六合拳大师安大庆之真传。安大庆，字善卿，陕西长安人，为回教之阿訇（教主），得买壮图心意六合拳之真传，与袁丰仪是师兄弟。宝鼎著有《内功十三段》，如下：

行功要诀

（一）行功地点，最宜清静，万不可受惊。受惊则气必壅滞，结成包块，遗患甚大。若得二人同时练习，最为合宜，既可彼此激励，互相校练，又能镇定心胆，预防惊扰。

（二）行功之时，不可过饱，亦不可过饥。饱则气咽不下，饥则气行无根。总以饥饱适宜为善。酒后不可行功，恐血气肺热，致有他虞。

（三）气功通达全身。如能信之坚，行之久，可却一切疾病。如患周身麻木、半身不遂及一切风症，虽沉疴亦能立起，不仅实中已也。

（四）练气以积精为本。设色欲未除，徒劳无益。习此功者，当强遏欲念，绝除房事。但梦遗之事，在所不免。余得屡试屡验一法：睡时勿令脚心受寒，夏时御袜谨护脚心受寒，身体侧卧，两脚弯曲，外阳睾丸置在小衣之外，以不附着物件为是。

行功总则

行功一月，气已凝聚，胃量见强，饮食增加。腹之两旁，筋皆腾起，各宽寸余，用力触之，硬如木石，是其验也。两肋之间，自心至脐，软而陷者，此是膜较深于筋，掌揉不及所致。此时应于软陷之处，徐徐揉之，其软处或用散竹棒轻轻打之，久则膜皆腾起，浮至于与筋齐坚，全无软陷，始为全功。

功逾百日，气已充塞周遍。若水奔堤，凡有空隙，即溢而注之。当此之时可作第二段胃口功，兼作第三段两肋功。切勿用木棒沙袋棒乱打，只用散竹棒由心窝至两肋梢骨肉之间，密密轻打，兼用揉法。如是久之，则其所积充满之气，引入胃口两肋矣！

功逾二百日，再练第四段心窝功，第五段腔子功，只用揉法，心下两旁，自肋至梢，用砂袋棒打之，且用揉法。气由打处而行，日久再由心窝轻打至颈，自肋梢打至肩。周而复始，不可倒行，且勿间断。如是百日，则气满前胸任脉充满，功降半矣。

功逾三百日，前怀气满，任脉充盈。宜练第六段脊背功，以充督脉。从前之气，已上肩头。今则自肩头上循玉枕至泥丸，中至夹脊，下至尾闾。练毕，打揉之法如前。周而复始，不可倒行，脊旁软处，以掌揉至，或用散竹棒打之。如此百日，督脉充满。凡打之处，用手揉遍，令其均匀。积气一年，任督二脉，皆充满，乃行下部之功，如第九段，令气可以贯通，行至百日，则其气充满，任督二脉相通矣。

任督二脉，气既充满，尚未见力，何以言勇。盖以气未到手也。法照第十段，练毕，用散竹棒、砂袋棒打之，从右肩打至手背指梢，又从肩内打至手掌心、指梢，打毕，用手处处揉之。时用药水汤洗。药方见后，以疏气血，在以五花石，用手握之，不计其数。左肩及手，仍准前法，功至百日，则从骨中生出力量。练至数年，其臂腕指掌，以意努之，硬如铁石，其特征也。

行功禁忌

自初功起，至完功止，凡三百余日，勿多进内。盖此功以积气为主，而精神随之。精不足，则神不聚；神不聚，则气不充。倘交合无度，大损肾元。不惟气无由积，功无由成，且将支离其体，夭折其

寿，不可不慎！至见色心动，任情妄思，外虽未泄，精已离宫，定有真精数点，随阳痿而溢出。如火之烟焰，岂能复返于薪哉！初功百日，内事全宜禁忌。百日功毕，方可进内一二次，以疏其留滞。二次以上，则断乎不可，嗣后皆同此意。至行下部功时更要谨慎。或过，疏放一次，祷去旧生新。以后慎加保守。此精乃作壮之本，万勿浪用。

揉　法

用手掌着肚皮，自右至左揉之均匀。勿轻而离皮，勿重而着骨，亦勿乱推移。当揉至时，冥心内观，勿忘勿助，意不外驰，心不两用。则精神气息，皆注于一掌，是为如法。

揉打各法程序说

初功揉法，以轻为主。一月后，渐可加力，切勿太重，亦勿推移，或致伤皮。初功用揉，取其浅也。渐久加力，兼用散竹棒轻打之，是因气坚而增重，重仍是浅也。次用木棒打之，取其深也。再次用散铁丝棒打之，打外虽属浅，而震入于内，则属深。矣内外皆坚，方为全功。

丹田练法（根本固焉）

丹田者，气之海。练气之根本也。丹田气不充满，它处俱不能成。练丹田之法，须身体端立，两足踏平，距离约四寸之谱。右手握住左手，两臂伸直，两手紧贴丹田。然后闭口蓄气（此气非吸空间之气），含之约两分钟，始抬头囫囵吞下，用意送至丹田，即时注目丹田。两腿同时向前稍曲。

片时，气下有声，以五指轻轻拍腹脐（名曰唤气）。拍毕，再蓄气一口，照前吞下。如是三口，左右手松开，交叉收回腰间，仍还端立之式。双手握住靠着肚皮，往下推揉数次，足跟提起，微颠数次后，以两手摩擦丹田，随擦随缓步徐行，愈多愈好。

练过七日后，再增三口，仍照前法，增至九口为度。

胃口练法（双手抱搂）

胃口练法：双足盘坐，双手交加，抱住两肋。闭口蓄气，含之约两分钟，囫囵吞下，用意送至胃口，即时目视胃口。片时气下有声，用五指轻轻拍胃口。如是者三次，九口吞毕。双手交叉，收回腰间。摩擦胃口。摩擦法同前。

两肋练法（右行左接）

两肋练法：右足盘坐，左足向右伸直，右手搬左足尖，左手握成如意式伸直，口向右肩，闭口蓄气，含之约二分钟，囫囵吞下用意送至左肋，片时气下有声，目视左肋。用手轻轻拍左肋。如是三次，九口吞毕，摩擦左肋，摩擦法同前。

方寸练法（周身提劲）

方寸（即心窝）练法：身体仰卧，两手伸直紧贴腹旁。闭口蓄气，含之约两分钟，囫囵吞下，用意送至方寸，片时气下有声，即时目视方寸，手足亦即向上竖起，用手轻拍方寸。良久，手足即下，再蓄气一口，照前吞下如是九口吞毕，摩擦方寸，摩擦法同前。

腔子练法（双手叠起）

腔子练法：双足盘坐，双掌叠起，掌心向上，置之胸前。闭口蓄气，含之约两分钟，囫囵吞下，用意送至腔子，片时气下有声，即时目视腔子，用手轻轻拍腔子，如是三次九口吞毕，双手交叉，收回腰间，摩擦腔子，摩擦法同前。

背脊练法（全身用力）

背脊练法：平伸俯卧，头足与席平，如第一图。闭口蓄气，含之约两分钟，囫囵吞下，用意送至背脊，片时气下有声，注意背脊，即时手足一并平起，悬于空间，唯腰部着席。稍倾方下，再蓄一口气，照前吞下，如是三次九口吞毕，用白布三尺，使手上下摩擦背脊。

顶门练法（身直项伸）

顶门练法：站、立、盘坐均可。双手重叠，置之顶门，头项宜直，不可抬头，双目前视。闭口蓄气，含之约两分钟，囫囵吞下，即时双目上视，注意顶门。再蓄气一口，照前吞下。如是三次九口吞毕，双手放下，置之腰间，然后摩擦顶门，多擦为妙。

两鬓练法（歪头斜睇）

两鬓练法：立坐均可，头向左方歪斜，右臂向上微屈，掌心置左鬓，左手握拳，置之腰间。闭口蓄气，含之约两分钟，囫囵吞下，目斜上视，注意左鬓。再蓄气一口，照前吞下，如是三次，九口吞毕，右臂收回腰间，即用手摩擦左鬓，右亦如是。

睾丸练法（体仰腰弯）

睾丸练法：盘足仰坐床上，腰向前微弯，双手搂睾丸如抱石状，闭口蓄气，含之约两分钟，囫囵吞下，用意送至睾丸，即时目视睾丸。再蓄气一口，照前吞下，如是三次九口吞毕，身体端坐，双手交叉，收回腰间，然后用手摩擦睾丸。

两臂练法（左降右行）附两手练法

两臂练法：双足盘坐，头向左方，臂膀向右伸直，手尖向上，左手置于右臂侧。闭口蓄气，含之约两分钟，囫囵吞下，用意送至右臂，气至时似觉蚁行，即时目视右臂。再蓄气一口，照前吞下，如是三次，九口吞毕。左手握拳置于腰间，右手向下移至前方，用力提起，摩擦右臂，愈多愈好。左亦如是，如同时练手功，手指向前。

两足练法（足部直伸如干）

足部练法：平坐床沿，上身微仰，口向右肩，左足斜伸，足尖向前，足跟着地。足面水平，左手反叉左腿面，右腿屈于床沿，右手叉于股间。闭口蓄气，含之约两分钟，囫囵吞下，用意送至足面，双目注视组面。片时，再蓄气一口，照前吞下，如是三次九口吞毕，双手交叉，握拳放之腰间，摩擦足部，愈多愈妙。如果单练腿时，足稍向上。

全体练法（气行全体，四肢平起）

全体练：亦名铁板桥练法。身体仰卧床上，手置于身之两旁。闭口蓄气，含之约两分钟，囫囵吞下，用意送至周身，既注意周身，片时再蓄气一口，照前吞下。如是八十一口吞毕。此时头在枕，足在席，身体悬空，似桥形式。周身之气乃到，约数分钟，然后起坐，摩擦周身，以周密为佳。另有全功摩擦法，详后。此外有八处小部位，如眼、鼻、耳、腮、咽喉、两腋、足心、手心，均在摩擦之列。

全功摩擦法

静坐，用两手左右摩擦丹田一百零八次，又用中指揉腹脐二十七次，再擦两肋至胃口。用鱼际（大指食指之间，有肉纹起处）揉心窝四十九次。然后，再至腔子，直由颈项过玉枕至泥丸到下鹊桥，均要摩擦。再将鱼际擦热，拭目二十七次，去目疾；用手心揉鼻三十六次，润肺；擦耳二十七次，通肾；擦面二十七次，去皱斑悦颜色；双手掩耳，用食指放在中指上弹枕骨凹处二十七次，名曰鸣天

骨，去头火；叩齿二十七次，去牙风；双手抱颈项，向后面仰，视手与项，争力十四次，除肩疼；摩擦两腮至咽喉，捏气管四十九次，捏项筋一百零八次，头向左右反视，肩膊随转二十四次，去脾胃积邪；再至两腋，捏腋筋一百零八次，手背、手心寸口均要摩擦，背脊用白布上下摩擦，下至腰间，两手擦热擦一百零八次，除腰痛去风邪；至臀部均要擦遍，至睾丸握一百零八次，外阳搓四十九次，睾丸之筋，捏一百零八次，生精固阳；至腿弯筋膝盖，亦捏一百零八次，再过国瑞至咽骨，阴跷阳跷，均要注意多擦，下至足部，足心涌泉穴擦一百零八次，除湿健步。功毕，舔息片时，起立再练。握拳一百零八次，又用掌向前推五十次。如此，久久行之，强健身体有奇效。

朔望行采咽之法

天地一阴阳也，阴阳相交而后万物生。人身一小阴阳也，阴阳相交而后百病无；阴阳互用，气血交融自然无病。

凡是行内功者，可兼行朔望采咽之法。日取于朔，谓与月初交其气新也。月取于望，谓金水盈满，其气旺也。设朔望值阴雨，或值不暇，则取初二三，十六七等日。过此六日，虚而不可取也。

日取于朔，宜在闫栁时，静对日光，正坐调匀鼻息，含气一口，闭息凝神细细咽下，以意送至丹田，是为一咽，如此九咽，静守片时，然后照前法揉之。月取于望亦准前法。于戌亥时，含气九咽，咽毕揉之。

此乃天地自然之利，唯有恒心者，乃能享用之；亦唯有信心者，乃能取用之。此亦为法中之一部大功，不可轻视！

第七章 心意六合拳名人轶事

心意六合拳述真

一、心意六合拳祖师马学礼

马学礼，回族，洛阳邙山马坡村人，是在河南最早的心意六合拳传人，生于清康熙五十二年（公元 1713 年），卒于乾隆五十四年（公元 1789 年）。他依据心意六合拳古拳谱，创立了洛阳“圣行心意六合拳”，人称“神拳”，修炼达到了“神化不测”的至高境界，曾打出少林山门，平生传奇甚多，身后高徒林立，是洛阳心意拳的开山祖师。



河南　洛阳

据说马学礼是跟一个白胡子老头学的拳。马学礼家境贫寒，祖籍洛阳马坡，后迁至洛阳北窑。13 岁替人放羊，放羊劳累时，他就把羊群拢在瀍河中游的“十方院”歇脚。一天，他在那里遇到一个白胡子老头。老头自称隐士，身高六尺开外，白须飘飘，双目有神。他对马学礼说：“我观察你好多天了，见你放羊时腿脚勤快，沟沟崖崖都难不倒你，是个可造之材。这样吧，我来教你一套拳吧。”马学礼于是拜白胡子隐士为师，刻苦练功，前后共七年，得其真传。而当隐士还要将伤科正骨术及药方传给马学礼时，三次受人打扰，隐士认为这是天意，不让他将伤科正骨术传授给马学礼，隐士便留下伤科正骨秘方与马学礼。一天，白胡子高人言：“我要远行，你要努力苦练，再下十年苦功，然后去少林寺试艺，打出山门，让武林承认。”马学礼问师父尊姓大名，白胡子高人说：“不必问我姓名，知道神拳即

可。”于是飘然远去，不知所终。在马学礼学艺时，高人再三叮嘱不得将师名外传。上述说法，在洛阳回族志中也有记载。

据考证，这位白胡子高人，便是在雍正十一年著《心意六合十大要证》后称《十法摘要》的河南府李失名，因道家有言祖不言师的传统，故李失名只说此拳创自明末姬龙峰。为了纪念其师，隐去其名只称南山郑氏，其本人也只留下姓，未留下名。而马学礼则尊重其师李失名临行前的嘱托，索性只说得高人传拳，连姓也不提了。李失名在传授马学礼拳时，谈起过其师“南山郑氏”学艺不易之事，他装聋作哑入住在姬龙峰家为仆，偷艺三年，被姬祖发现后又得其授艺三年。马学礼在向其弟子传述这个学艺故事时，因尊师嘱不便谈师名，而被马学礼三位高足误以为是马学礼装哑偷艺。于是便有了马学礼装哑为仆偷艺之说，在心意六合拳门中传开了。

由此观之，马学礼的老师河南府李失名是位高隐，是一位极高明的伤骨科专家，又是位心意六合拳宗师，也是位学识渊博、文采极佳的道家。他对心意六合拳、心意六合拳经、心意六合拳早期历史及伤科正骨术贡献极大。是心意六合拳史上至关重要的一位祖师，是中国武术史上功不可没的巨擘。

马学礼牢记师傅的话，10 年后到少林寺试功。他要“打山门”，这是一项高级别的武术比赛，由寺中武僧把守几道门，如果挑战者能战胜这些武僧，打出一道道门，便取得江湖上最高等级的“资质证书”。一日，马学礼去少林寺试艺，并受到少林寺方丈的欢迎，最后打出了山门，赢得了“神拳”的殊荣。

“神拳马学礼”的美誉传开后，他回到洛阳，各大商行纷纷下重金聘请他做保镖。马学礼行镖十余年，从未出过差错。后来，河南知府邀请他担任河南府“公差都头”（负责社会治安的官员）。他缉盗成绩突出，素有侠义之名。在办案过程中，他曾遇到过一个山东响马，此人武功高超，在洛阳作案后逃回原籍山东。河南府派马学礼前去捉拿他，马学礼风尘仆仆地赶到山东，只见响马住在深宅大院内，墙头高高，不好逾越。于是他解下腰带，绑上棉靴，轻点脚尖越过墙头。那响马正在教其女儿练武，平整的八砖地面上，撒满了干豌豆，若常人在上面走动，定会人仰马翻，但响马的女儿蹦蹦跳跳，如履平地。马学礼知道这响马武功高强，若压不住他，他不会归案的。于是他施展硬功踩踏豌豆，所到之处豌豆皆碎。响马见了，连声叫好，但还是不服气，把马学礼请进屋里，拿出旱烟袋，却不用火绳点烟，而是伸出两根指头，夹起一块烧红的炭，把旱烟点上了。马学礼见状，微微一笑，说：天真冷，烤烤火！于是他挽起裤腿，露

出大腿，把那烧红的炭放在大腿上，然后就着炭火点燃旱烟，笑着对响马说："吸了这袋烟，你跟我走？！"响马叹服道："我知道遇到高人了，现在就随你走！"于是披枷戴锁，往洛阳投案。

马学礼 47 岁时弃官归乡，在瀍河清真寺办起武馆，传授心意拳。一生收徒众多，最有名的门徒有三人：马兴，后来成为心意拳洛阳系代表人物；马三元，后来成为心意拳许昌系代表人物；张志诚，后来成为心意拳南阳系代表人物。马学礼在晚年编著了一套心意六合拳拳谱，命名为《圣行心意六合拳》。他去世前嘱咐后人："非吾门穆斯林弟子，宁可失传，也不乱传，"享年 76 岁。

二、心意六合拳大宗师买壮图

买壮图（1821—1877），回族人，祖籍孟县桑坡村，生于鲁山县鲁阳镇，拜心意六合拳名家张聚为师，勤学苦练数十载，把心意六合拳完善成以爆发力为核心的优秀拳种。创有"买氏心意四把锤"、"买氏心意六合拳"等套路，充分发挥出心意六合拳在武术技击中以少胜多、以短敌长的功能，使之臻于化境，与"半步崩拳打遍天下"的郭云深和山西太谷的形意大师车毅斋并列为"意拳三绝"。买壮图一生以贩卖皮革为业，晚年安居鲁山鲁阳镇黑虎桥一带，传授拳术、棍术给族人。著有《练功十二法》、《武功正宗》拳谱与刀法等。其人其事被载入《鲁山县志》和《中国武功图典》等书。他的生平事迹被编成评书《壮图传》，广为传唱。



河南 鲁山县鲁阳镇

据当地传说：在清朝末年有这样一个人，一条四五米宽的河流，在无外力情况下一纵身就能跳到对岸；闪电般平地跃起，用手指可以夹住枝头鸣叫的鸟雀；出拳一击致命，对手瞬间就被秒杀；行商走镖的人遇上劫匪，只要报上他的名号，便可畅行无阻。这些都是真人真事，此人名叫买壮图。买壮图极其聪慧，心意六合拳张聚大师所授拳艺，过目即可领悟其中妙谛。他的德行节操、学问武功，无一不达到登峰造极的地步，极为心意六合拳大师张聚所喜爱，见人常说："此子有发奋为雄之志，乃吾门柱石也。"

明清时期，桑坡回族的制革业已经非常兴盛，是全国闻名的皮毛集散地之一，直到今天，孟州桑坡依然有"皮毛之都"之称。在清初大灾荒时，买壮图的太祖母带着儿子逃荒来到沙河边的鲁阳镇，在一片湖水边垫起一片台地，盖起了简易的房屋，栖居下来，以做小买卖为生，至此，买家在桑坡村寻得这片沃土扎下了祖根。到买壮图这辈，从贩生皮开始，做起了毛皮生意。买壮图是买家的第四代，虽为长门长子，不幸幼年丧父母，兄弟姐妹皆无，跟着祖母长大。他只读过两年私熟，一部《古兰经》伴他度过了孤苦凄凉的青少年时代。而这部经典对他终身浸渍与滋养，成就了今后的大侠风范与宽广的胸襟气质，使之各方面升华至后人难以望其项背的高度。

买壮图由于家境贫寒，幼年时为生计学过回医，青年时开始跑皮革生意，心意六合拳是娶亲之后才学的。他的夫人是心意六合拳大师张聚的亲侄女，携妻回门时，张聚见他心底善良，有胆有志，便有意收他为徒。后来又在买壮图一再地诚心恳求之下，才将平生所学倾囊相授。买壮图拜师习武，同时兼顾着家里的生意，不避风雨寒暑，练得非常刻苦。而当时的生皮加工，最好的季节就是农历五、六月间，一张皮子做下来 20 几道工序，是极其繁重的体力活儿。为了赶速度，水温得保持在 46℃左右，对体力的消耗可想而知。忙完一天，太阳落山了，买壮图连晚饭都顾不上吃，带上干粮赶往郏县，天亮前再赶回来，往返一百多里路程，他就用来练习鸡行步，十易寒暑，终成大器。

据史料记载：有一回族人名买文耀，与买壮图是老乡，为西关的武举，两臂有千斤的神力，能拉开百斤重的铁弓。一日，见到买壮图去礼拜，便向前将铁弓交与族兄买壮图，并言："买大哥，你能不能拉动这个铁弓呢？"买壮图将铁弓放到腋下，并用肘夹住，然后说："我把铁弓放在腋下，你能将铁弓从我腋下拉出，我再拉开铁弓给你看，怎么样？"买文耀大笑说好的，随即便双手扯住铁弓的一端，使出九牛二虎之力，直到面露青筋，一身大汗，仍然丝毫未动，犹如蚂

蚁撼大树一般，铁弓在买壮图腋下丝毫未动。买文耀逞尽了武夫之勇，使尽了吃奶的力气，也没有将铁弓拉动，直惹得旁人阵阵大笑。有一日午后，族内弟子不知道买壮图的功夫到底有多深，就请买壮图练武试技表演一番。买壮图正说到高兴时，就说："好吧，你们都站到旁边。"接着买壮图便在屋内表演了心意六合拳的四把捶，在发出雷声之时，从屋顶骤然震落下来一层尘土，如同细沙迷雾，洒落众人一身。可见买壮图功夫之深，非常人所能想象。

三、心意六合拳名家杨祥麟

杨祥麟（1896—1978），回族，河南周口人，又名杨鸿瑞，排行老四，绰号"半节塔"、"铁掌"等，是心意六合拳史上功夫练至大成境界的寥寥数位宗师之一。他曾言十岁时尚见过袁凤仪，可见袁凤仪在1906年左右尚健在。自杨殿青得心意六合拳真传，甚惜其技，择徒授受甚严，传人甚少，与绝大多数得真传者一样，十分珍密其技，不肯轻传。杨祥麟十二、三岁时始随亲叔父杨殿卿（杨殿卿生于1869年，卒于1943年，心意六合拳功夫精纯，人称"飞天狮子"）、师伯尚学礼（袁凤仪弟子，其力大无比，有绰号"挪山虎尚学礼"之称，约生于1859年，卒于1932年，终年73岁）学艺。

据杨家人言：起初，杨祥麟母亲不让他学，担心杨大师脾气不好，学了易闯祸。可父亲杨殿元却要让杨祥麟去学，说道："打死一个够本，打死两个赚一个，怕啥？"杨祥麟生性酷爱武术，其子杨青海曾对本人说："世上再也找不出一个比我父亲更爱练武的人了。"白文义老师也说："杨师练武一日下功三次，一辈子如一日，临终前还不肯停练。"正因为对心意六合拳这种至诚的热爱，又有亲叔父的耳提面命、师伯的倾心传授，加上自己的悟性、天份及努力，杨祥麟到了20岁左右已经尽得真传。

杨祥麟历经种种磨难，70岁时还过着半饥不饱的生活。1978年无常而终。临终前，除了长期饥饿的原因外，并无疾患。他一生留下了许多脍炙人口的故事。据清真寺教中长老言：杨祥麟专攻心意六合拳，技艺炉火纯青，尤以一双铁掌自负，其掌风扑面之际，受者如刀割火灼，以掌击树则似怒熊挥臂，霸气四射，凶悍无比，树身摇摇欲折，枝叶瑟瑟而落。他演练过步践窜时，原地一束一展，其身如若离弦之箭，眨眼至丈外，见者无不惊骇，叹为观止。杨祥麟乃心意

六合拳一代宗师杨殿青之侄，具谦德恭俭之礼，备剽悍勇侠之义，淡泊名利，其性儒雅，待人和气，大有其叔风范，拳艺精湛，威名在周口广为流传。曾有七势拳高手方四，拳技离奇难测，亦为教中之人。一日与杨祥麟相遇漯河清真寺，出言不逊，云："七势打漯河，篦子抓窝窝。"意为七势拳法威猛，打漯河心意如抓馍头一样简单。杨祥麟闻言大怒，便道："那要看你抓的是什么窝窝。"语毕，欺身而进，一记单把将方四打得口吐鲜血，倒地不起。教中长老赞曰："杨四打方四，不用第二式。"教中对杨祥麟的心意单把有赞："一击能令百枝摇，瑟瑟叶落秋风扫。风旋雷激熊挥臂，硬打巧进势难招"。

杨祥麟的拳照



图 7-1　熊出洞



图 7-2　鹰捉



图 7-3　寒鹰蹲架



图 7-4　虎踞式

四、著名武术家——“中原大侠”王效荣

王效荣（1908—1991），河南丘县人，回族，出身于武术世家，是中国著名武术家，曾是查拳名师马忠卿的高徒。马忠卿为其爱徒进一步提高武艺，带他向自己的妻哥尚学礼学习心意六合拳。尚学礼是心意六合拳的传人，其师是名震江湖的袁凤仪拳师。王效荣由于悟性较高，在尚学礼的精心教授下，逐渐掌握了心意六合拳之奥妙。18 岁时，他已成为豫东心意六合拳的少老师，并开场收徒，后来被称之为“中原大侠王效荣”。

据记载：1943 年，日寇以举办国际擂台赛为名，向上海武术界叫板，并请来白俄罗斯大力士卢素诺夫叫阵。此人身高六尺，力大无比，由于国人与洋人体质上的差异，一般人很难是这位洋人的对手。这次擂台设在上海八仙桥大舞台，比赛当日，场内人声鼎沸，座无虚席。不少洋人也在其中，等着看中国人的笑话。一些汉奸败类还利用这次比赛赌博，并把钱财押在了洋人身上。然而更多有民族自尊心的中国人对王效荣寄予很大期望，希望他能为国人争光。比赛的哨声响了，王效荣面对高头大膀的卢素诺夫，以笑咪咪的表情麻痹对方，而对方趾高气扬，一开始就向王效荣发起猛攻，一连四拳如雨点般打来，妄想三两拳把中国人打趴下。而王效荣面对强大的敌手，即不逞猛，也不示弱，严守自己的路法，不乱方寸，妙打巧击，

显中华武术之本色。这样你来我往，第一回合结束，洋人已知对手不是等闲之辈，谨慎起来，并以体质压人，拳头如狂风暴雨般向王效荣袭来，王效荣也不示弱，躲闪中不时回敬洋人拳脚。洋人不断变换招术，两人从场上东面打到西面，时而又转向南面，越战越酣，越打越猛。而此时的中国观众都屏住呼吸，注视着这场恶战。此时王效荣一双眸子射出熠熠逼人的光芒，突然，他用虚中有实的技法来了个“俯鹰击水”，一个箭步贴近对手身前，右手猛然下插对方裆部，就势将洋人连托带架，一发力举了起来，这是用了心意六合拳的“燕子抄水”，绕场一周，把洋人狠狠地摔在台上，此时观众雀跃欢呼，掌声雷动。大力士卢素诺夫只得举手认输，狼狈退场。王效荣击败卢素诺夫为敌占区人民出了一口恶气，大长了国威，传为蜚声遐迩的“中原大侠”而名贯上海滩。

上海解放后，王效荣被选派到上海市体委工作，任上海市体工大队武术总教练，还兼着上海体院和上海师院的武术课程。1954年，王效荣参加国庆观礼武术表演，受到毛主席等中央领导的接见。1968年王效荣当选全国武术协会会员。1974年又当选为上海市武术协会副主席。1983年，王效荣出席了在北京召开的全国武术工作会议，受到当时党和国家领导人赵紫阳、万里等同志的接见并合影。王效荣一生为祖国的武术事业作出了巨大贡献，无愧为“中原大侠”、一代武林宗师。

王效荣一生不喜欢留照片，其拳照极少。



图 7-5　查拳对练



图 7-6　心意六合拳表演（单把）

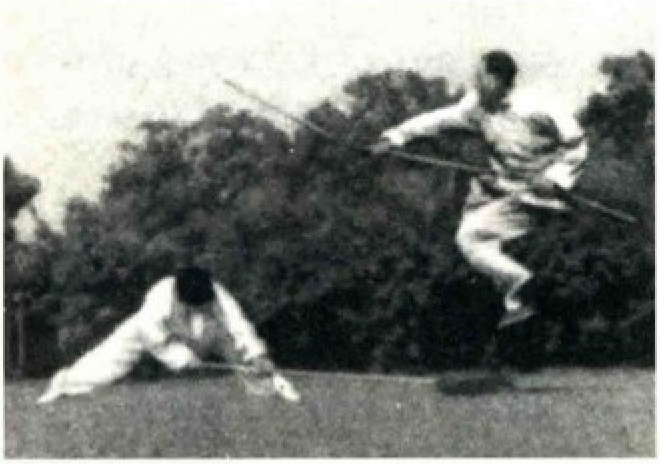


图 7-7　三节棍进枪

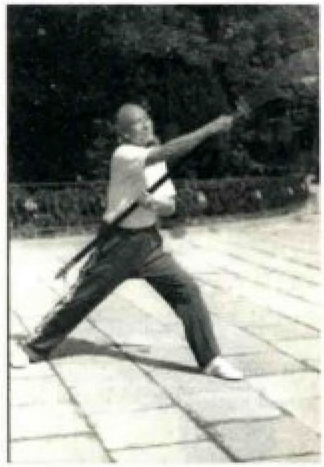


图 7-8　大刀演练

五、著名回族武术家陶子鸿

陶子鸿（1897—1984），回族人，是著名的武术家，出生在安徽寿县正阳关的一个武术世家。祖父陶嬴洲先生，乃清朝道光年间著名武进士，武艺精湛，有力拔千斤之功。陶子鸿天资聪颖，在其祖父的熏陶之下，自幼酷爱武术，甚得祖父喜爱。八岁时拜当时的武术名师满寿堂、张英振为师，学习查拳和各类器械，十八岁起拜心意六合拳大师杨殿卿（杨殿卿得心意六合拳大师袁凤仪先生真传，心意六合拳功夫极其精纯，人称"飞天狮子"）、杨厚斋、蒋德修为师，学习心意六合拳。

在各位名师的精心教授之下，陶子鸿奋发努力，于 1931 年，以极其优异的成绩考入南京中央国术馆，在张之江、王子平、姜容樵、黄柏年等武林前辈的传授下，其武艺有了更进一步的提高，并于 1933 年 10 月第五届全国国民运动会上获得国术比赛优胜奖。陶子鸿毕业后，在南京国立国术体育专科学校任教并聘任为国术教授。他精通多种拳术，并将一生之精力钻研心意六合拳，又能随时留意吸取百家之长。到新中国成立后，陶子鸿把主要精力用在挖掘整理武术遗产方面，并利用业余时间培养出了一大批武术专业人员，其学生在全国各地从事武术教学工作。

陶子鸿曾在 20 世纪 60 年代后期着手著书，由于当时的社会原因，未能出版。1977 年，年近八旬的陶子鸿重新振作精神，决心在

有生之年，为挖掘、整理中华民族的优秀文化遗产尽最后一份力，他阅读了大量历史、医学、武学、儒释道教等方面的相关书籍，还专门研究了生物力学等方面的知识，为整理武术文化奉献了所有的精力。

下面是陶子鸿晚年期间练拳的照片（1979 年拍摄）。



图 7-9　熊形



图 7-10　猴形



图 7-11　龙形



图 7-12　马形



图 7-13　鸡形



图 7-14　鹞形

参考文献

黄新铭．姬际可传．武林 1983（4）
王书文．心意六合拳之传承 精武 2003（2）
陶子鸿．蒋鸿兴 心意六合拳谱
张克强．心意六合拳谱（手抄本）
陈汝庆．心意六合拳谱（古传）
张克强．心意六合拳谱（手抄本一、二册）
张克强．山西心意六合拳古谱 手抄本
刘静．太极拳健身理论论译（M）2008.4
郭建峰．心意六合拳资料 手抄
郭建峰．守洞神技古谱 手抄
李玉贵．心意六合拳安徽宋门潜系（内部）
顾留馨．太极拳术（M）2008.9 上海教育出版社
魏树人．杨式太极拳术述真（M）2011.6
杨华祥．中国伊斯兰汤瓶奇功及其传人（M）2001.9
吴英华．马岳梁．吴式太极剑（M）2001.9
庄子．山西古籍出版社（M）2003.3
老子．山西古籍出版社（M）2003.3
大学．中庸．山西古籍出版社（M）2003.1
杨澄甫．等著左极拳（M）1988.10
徐致一．吴氏太极拳（M）1988.9
陈克明点校．周敦颐：周敦颐集（M）中华书局 2009.2
吉布．图解千年导引术（M）2008.5
蔡洪光．一用就灵一经络通养生手册（M）2008.9
宝鼎．形意拳与内功十三段（M）1988.6
李新民．心意门秘籍（M）1995.5
吾殿科．形意拳术大全（M）2002.9
李存义．岳氏意拳五行精义（上、下册）内部资料
马雷石．邓州心意六合拳（M）2006.1
李洳波．心意六合拳（M）2003.5

李玉桂 . 形意拳体用功法学（M）2003.9
马琳璋 . 心意拳（M）2001.9
张友林 . 山西六合心意拳（M）1994.1
郭泰山 . 四功四经注解（内部）
陈守孚 . 心意拳讲习班资料
大声书局 . 拳经（M）2008.1
李洛能 . 遗著形意拳拳谱
孙禄堂 . 孙禄堂武学录（M）2001.1
苗树林 . 形意拳图解（M）2003.3
庞明 . 混元整体理论（M）1994.8

编 后 记

我从习武开始，有幸得到多位武术名家的细心指点，经过长时间习练内家拳，从而对心意六合拳有了深刻的认识，深感心意六合拳不仅是中华万千武术中的一朵奇葩，更是博大精深的中国传统文化的重要载体。通过心意六合拳的真传习练，可以强身健体、修身养性，真正达到脱胎换骨、延年益寿的功效。一旦灵劲功夫上身，从技击上说，就是“老鹰抓小鸡，根本没什么招式”，而且是达到天人合一及入道的方便法门。修炼心意六合拳如果不悟大道，而是只当成小术来练，就失去了本身的真意了。

修炼心意六合拳是开启认识中国传统文化的一条重要门径，用心体悟修炼过程中不同阶段的不同心法，必然会对世间各种大道及中华民族传统文化，产生与众不同的感受和深刻的认识，那样，在你的面前就会出现一片美好的未来。

现在真正的内家拳功夫已经很少见了，更谈不上通过修炼内家拳以武入道了。我深深地感到，在当今社会压力很大的现实情况下，如果再像以前那样保守，有很多中华民族的宝贵财富就要随着时代的变迁而流失了。作为武术人，弘扬中华武术，是我们义不容辞的责任。我始终认为继承、传播、弘扬真正的武术文化是我一生的责任，我应该尽自己最大的努力来弘扬中华民族的国粹。

心意六合拳已经传承了三百多年，是中华民族的瑰宝，而传承和发扬这一瑰宝是我们这一代人的历史责任。如果真传的心意六合拳在我们这一代失传了，我们将会成为历史的罪人，愧对先辈，负疚子孙。而今正是社会高度发展、全面开展全民健身运动的大好时代，对于能性命双修、延年益寿、以武入道的心意六合拳来说，更应该全面弘扬，使之为社会和人民作贡献。

2011 年暑假期间，有幸得到张克强老师信任，得到了出版社季陆生老师的指导。协助整理张老师已修炼了 40 余年的“心意六合拳”，以及收集的大量书稿、资料。同时，还每天向他学习“心意六合拳架”与动作。当我即将整理完本书稿之际，百感交集，思绪万千，挖掘整理中华传统武术是如此地艰辛和困难。但也感到特别

地欣慰。“心意六合拳”书稿的完成和出版，它终将能为人类的文明和社会的进步作出一点贡献，也能使更多的人去学习“心意六合拳”，为继承和弘扬中华民族武术文化产生影响，从而让“心意六合拳”的真谛为世人所知，在更广泛的范围内造福于人类和社会。

由于本人粗通文墨，功夫尚浅水平有限，书中难免有错，深望武术前辈和同仁不吝指教。

整理者　李千里

后　记

《心意六合拳述真》的出版，是对武林先辈们最好的缅怀和纪念。本书在写作过程中得到了武林同仁志士的大力鼓励和支持。特别是李千里老师对本书稿作了全面的梳理和调整工作，前后化了一年有余时间，耗尽精力，为本书付梓给予了莫大帮助。刘友柏先生、张伟先生和宋霞女士在拍摄修整照片等后期工作中作了极大的努力，季陆生先生出谋划策，为本书的成功出版画上了重彩的一笔。最后，感谢上海教育出版社的大力支持！

张克强　于癸巳夏

心意六合拳述真

熊吊膀快如追風趕
月光勒馬停風三盤
落騰天拔地恨無環
勁練踩撲裹縮決藝
在急用似閃電噫是
打来吼為令霹雳一
聲震山川内名守洞
神技藝外稱心意六

世纪出版

责任编辑
季陆生
陈　群
美术编辑
王　捷

附DVD1张

ISBN 978-7-5444-5064-5
9 787544 450645 >
易文网：www.ewen.cc
定　价：　75.00 元